

**97C、95C、95R ライフサイクル®  
エクササイズバイク  
エンゲージコンソール**  
取扱説明書



*LifeFitness*

**本社**  
5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A. (アメリカ合衆国)  
847 288 3300 • ファックス: 847 288 3703  
800 735 3867 (アメリカ、カナダからはフリーダイヤル)

**世界の事業所**

**南北アメリカ**

**北アメリカ**

**Life Fitness Inc.**

5100 North River Road  
Schiller Park, IL 60176 U.S.A. (アメリカ合衆国)  
電話: +1 (847) 288 3300  
ファックス: +1 (847) 288 3703  
カスタマー サービス (E メール):  
internationalservicesupport@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール): commercialsales@lifefitness.com  
営業時間: 7:00 am~6:00 pm (中央標準時)

**ブラジル**

**Life Fitness Do Brasil**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRAZIL (ブラジル)  
電話: (800) 773 8282  
ファックス: (+55) 11 4133 2893  
カスタマー サービス (E メール):  
suporte@lifefitness.com.br  
販売/マーケティング (E メール):  
lifefitness@lifefitness.com.br  
営業時間: 8:30 am~5:30 pm (現地時間)

**南米 & カリブ海諸国\***

**Life Fitness Inc.**

5100 North River Road  
Schiller Park, IL 60176 U.S.A. (アメリカ合衆国)  
電話: +1 (847) 288 3300  
ファックス: +1 (847) 288 3703  
カスタマー サービス (E メール):  
internationalservicesupport@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール): commercialsales@lifefitness.com  
営業時間: 08:00 am~5:00 pm (中央標準時)

**欧州、中東 & アフリカ (EMEA)**

**オランダ & ルクセンブルグ**

**Life Fitness Atlantic BV**

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS (オランダ)  
電話: (+31) 180 646 666  
ファックス: (+31) 180 646 699  
カスタマー サービス (E メール): service.benelux@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール):  
marketing.benelux@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 am~5:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

**イギリス & アイルランド**

**Life Fitness UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
UNITED KINGDOM (イギリス)  
電話: 代表 (+44) 1353 666017  
カスタマー サポート (+44) 1353 665507  
ファックス: (+44) 1353 666018  
カスタマー サービス (E メール): uk.support@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール): life@lifefitness.com  
営業時間:  
代表: 9:00 am~5:00 pm (グリニッジ標準時)  
カスタマー サポート: 8:30 am~5:00 pm (グリニッジ標準時)

**ドイツ & スイス**

**Life Fitness Europe GMBH**

Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
GERMANY (ドイツ)  
電話: (+49) 89 77 51 0 (ドイツ)  
(+41) 0848 000 901 (スイス)  
ファックス: (+49) 89 31 77 51 99 (ドイツ)  
(+41) 043 818 07 20 (スイス)  
カスタマー サービス (E メール): kundendienst@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール):  
kundenberatung@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 am~5:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

**オーストリア**

**Life Fitness Austria**

Vertriebs G.m.b.H.  
Dückegasse 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA (オーストリア)  
電話: (+43) 1 61 57 198  
ファックス: (+43) 1 61 57 198 20  
カスタマー サービス (E メール): kundendienst@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール): kundenberatung@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 am~5:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

**スペイン**

**Life Fitness IBERIA**

C/Frederic Mompou 5,<sup>1st</sup>  
08960 Sant Just Desvern  
Barcelona  
SPAIN (スペイン)  
電話: (+34) 936 724 660  
ファックス: (+34) 936 724 670  
カスタマー サービス (E メール):  
info.iberia@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール): info.iberia@lifefitness.com  
営業時間:  
9:00 a.m.~6:00 p.m. (月~木) (グリニッジ標準時)  
8:30 a.m.~3:00 p.m. (金) (グリニッジ標準時)

**イタリア**

**Life Fitness ITALIA S.R.L.**

Via Crivellin 7/N  
37010 Affi Verona  
ITALY (イタリア)  
電話: (+39) 045 7237811  
ファックス: (+39) 045 7238197  
カスタマー サービス (E メール): assistenzatecnica@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール): info@lifefitnessitalia.com  
営業時間: 8:30 a.m.~6:00 p.m. (中央ヨーロッパ標準時)

**ベルギー**

**Life Fitness Benelux NV**

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIUM (ベルギー)  
電話: (+32) 87 300 942  
ファックス: (+32) 87 300 943  
カスタマー サービス (E メール):  
service.benelux@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール):  
marketing.benelux@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 am~5:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

**その他の全EMEA諸国 &**

**販売代理店 (C-EMEA\*)**

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS (オランダ)  
電話: (+31) 180 646 666  
ファックス: (+31) 180 646 699  
カスタマー サービス (E メール): service.db.cerne@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール):  
marketing.db.cerne@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 a.m.~5:00 p.m. (中央ヨーロッパ標準時)

**アジア太平洋地域 (AP)**

**日本**

**Life Fitness Japan**

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-27-7  
日本フランスウィックビル 8 階  
電話: (+81) 3 3359 4309  
ファックス: (+81) 3 3359 4307  
カスタマー サービス (E メール): service@lifefitnessjapan.com  
販売/マーケティング (E メール): sales@lifefitnessjapan.com  
営業時間: 9:00 am~5:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

**中国および香港**

**Life Fitness Asia Pacific LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG (香港)  
電話: (+852) 2891 6677  
ファックス: (+852) 2575 6001  
カスタマー サービス (E メール): HongKongEnquiry@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール):  
ChinaEnquiry@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 am~6:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

**その他の全アジア太平洋諸国 &**

**アジア太平洋販売代理店\***

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG (香港)  
電話: (+852) 2891 6677  
ファックス: (+852) 2575 6001  
カスタマー サービス (E メール): HongKongEnquiry@lifefitness.com  
販売/マーケティング (E メール):  
ChinaEnquiry@lifefitness.com  
営業時間: 9:00 am~6:00 pm (中央ヨーロッパ標準時)

\* 地域の代理店または販売代理店/販売業者については、**www.lifefitness.com** もご覧ください。

M051-00K66-A122  
2/08

本製品を使用する前に、この取扱説明書と設置手順をすべてお読みください。

装置の設定や適正かつ安全な使用方法について説明しています。

#### FCC 警告 - ラジオ/テレビ受信障害の可能性について

**注:** この機器は FCC 規則のパート 15 に記載されているクラスAデジタル装置の規制に適合することがテストによって確認されています。この規制は、本機器を商用環境で操作する際に有害な電波干渉から適切に保護するために定められたものです。この装置は無線周波エネルギーを生成、使用し、これを放射する可能性があります。説明書に従って設置、使用されない場合は、無線通信に有害な干渉が発生することがあります。住宅地で本機器を使用すると、有害な干渉を引き起こすおそれがあります。その場合は、ユーザー側で干渉防止措置を講じる必要があります。

クラス SB (スタジオ): 専門的用途/商業用途。



**注意:** この装置を変更または修正すると、製品保証が無効になることがあります。

クリーニングやユーザーメンテナンスを除く保守サービスは、認定を受けたサービス担当者以外には行わないでください。ユーザーの方が修理できる部品はありません。

# 目次

セクション	内容	ページ
1	はじめに	5
1.1	安全のための重要注意事項	5
2	エンゲージ表示コンソール	7
2.1	エンゲージ表示コンソールの概要	7
2.2	エンゲージ表示コンソールの説明	8
2.3	負荷のワンタッチ コントロール	15
2.4	読書ラックとアクセサリトレイ	16
3	ハートレート ゾーントレーニング® エクササイズ	17
3.1	ハートレート ゾーントレーニング エクササイズの効用	17
3.2	心拍数のモニタリング	18
	The Lifepulse™ 心拍数デジタル モニタリング システム // 心拍数チェスト ストラップ (オプション)	
4	ワークアウト	20
4.1	ワークアウトの概要	20
4.2	ワークアウトの利用	22
	ワークアウトの開始 // ワークアウトの選択 // ワークアウト目標の入力 // ワークアウト値の入力 // ワークアウト モードの選択 // ワークアウトの変更/終了	
4.3	ワークアウトの説明	25
	ワークアウトの階層構造	26
	クイック スタート // クラシック: マニュアル、ランダム、ヒル、エアロビクス // ハートレート プラス: ファットバーン、カーディオ、ハートレート ヒル™、ハートレート インターバル™、エクストリーム ハートレート™ // ヒル プラス: アラウンド ザ ワールド、カスケード、フットヒル、キリマンジャロ // アドバンス ワークアウト: フィット テスト (Life Fitness、空軍 PRT、海軍 PRT // 自己流: レベル インターバルおよびハートレート インターバル // カスタム: レベル インターバルおよびハートレート インターバル // ワットおよび MET	
	ワークアウト ランドスケープ™ の概要	33
4.4	Life Fitness ライフサイクル® エクササイズバイクでワークアウトを最適化	34
	レベルの選択//クールダウン	
4.5	その他の機能	34
	音声キュー // iPod® との互換性 // バーチャルトレーナー // USB との接続性 // ズーム機能 // メディア センター	
5	システム オプション メニュー	35
5.1	システム オプション メニューの使用	3
5.2	設定メニュー	36
	マネージャー設定 1	
	言語 // 単位 // ワークアウト時間設定 // スタンバイ設定	
	マネージャー設定 2	
	カスタム メッセージ // 自己流 // プログラム タイムアウト // フィット テスト // マラソン モード // システム警告音 // 一時停止時間 // テレメトリー // バーチャルトレーナー // ネットワーク // 音声キューのマネージャー設定	
	テレビ/FM ラジオ	
	テレビ設定 // お気に入りのテレビ チャンネル // テレビ チャンネル名/整理 // チャンネルの保護 // 宣伝チャンネルの設定 // 宣伝チャンネルの詳細設定 // FM ラジオの設定	
	タッチスクリーンの設定	
	設定のエクスポート/インポート	
5.3	設定	40
5.4	97C、95C、95R エンゲージ コンソールの仕様	41
5.5	保証情報	42
	97C、95C、95R エンゲージ コンソール	



この取扱説明書では、以下の製品の機能について説明しています。

97C、95C、95R ライフサイクル® エクササイズバイク エンゲージ コンソール

製品の特定の機能については、本書の「仕様」セクションを参照してください。

エクササイズ機器を不正または過剰に使用すると、人に傷害を与える可能性があります。Life Fitness では、エクササイズを開始する前に健康診断を済ませておくことを強くお勧めしております。特にご家族に高血圧や心臓病などを患った方がいらっしゃる場合や、お使いになる方が45歳以上である場合や、喫煙なさる場合、また高コレステロール値の方、肥満のほか、過去 1 年に定期的にエクササイズを行っていない方の場合は医師の診察を受けてください。



エクササイズ中に立ちくらみやめまい、疼痛、息切れを感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。

# 1 はじめに

## 1.1 重要な安全関連情報

97C、95C、95R ライフサイクル エクササイズバイクのエンゲージ LCD コンソールを使用する前に、説明書をよくお読みください。

- 本製品を落したり損傷したり、または本体の一部を水に浸したり全体を水中に落下させるなどして正常に機能しない場合は、Life Fitness カスタマー サポート サービスまでご連絡ください。
- 本装置を適切に操作するため、必ずコンソールの指示に従ってください。
- 子どもや弱者、身体障害者が本装置を使用するときは、必ず厳重に監視してください。
- アクセサリートレイやミネラルウォーターのボトルホルダー以外の場所に、液体を直接置かないでください。ボトルはフタ付きの容器のご使用をお勧めします。

**本取扱説明書は保管して、  
必要に応じて参照してください。**

# 2 エンゲージ表示コンソール

## 2.1 エンゲージ表示コンソールの概要

エクササイズバイク®にはエンゲージ LCD を使った表示コンソールが備えられているため、ユーザーは各自のフィットネス能力や目標にあわせてワークアウトを調整したり、進歩をモニタリングしたりできます。このコンソールは使いやすく、ユーザーは1回のワークアウトから次のワークアウトまでに進歩した内容をトラッキングできます。

リカンベント ライフスタイル エクササイズバイク



アップライト ライフスタイル エクササイズバイク



**a. タッチスクリーン表示:** タッチスクリーン ディスプレイ (LCD 画面) を使うと、ユーザーはワークアウトを選択、設定、モニタリングできます。

**b. オプション パネル:** オプション パネルを使って、ヘッドフォンや iPod®、USB メモリー スティックを利用できます。

## 2.2 エンゲージ表示コンソールの説明

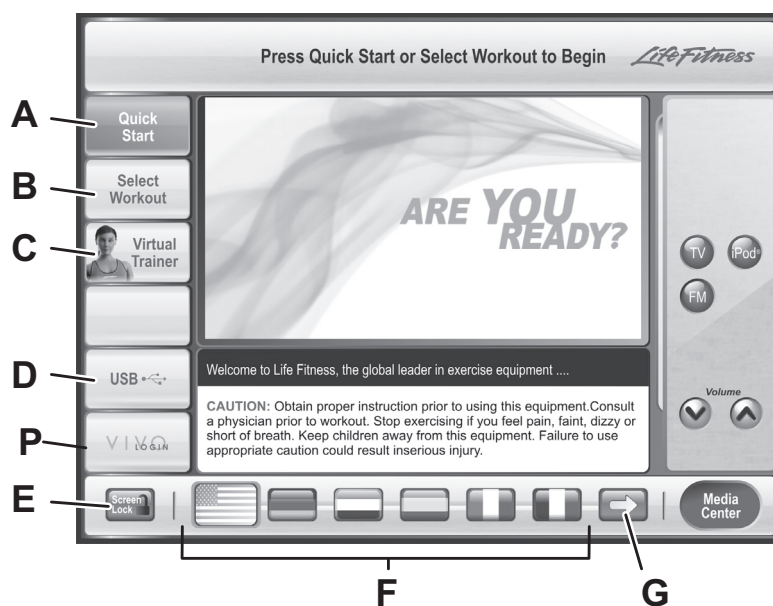
このセクションでは、ライフサイクル エクササイズバイクのエンゲージ LCD コンソールのタッチスクリーン ディスプレイに表示されるボタンとその機能について説明します。コンソールを使ってワークアウトを設定する方法の詳細については、セクション4「ワークアウト」を参照してください。

### 1) タッチスクリーン表示

タッチスクリーン ディスプレイでは、ボタンを押せば簡単にスクリーン間を移動できます。タッチスクリーン ディスプレイには多くの機能が備えられており、以下にアクセスすることができます。

- 1) **クイック スタート** — マニュアル ワークアウトを開始します。
- 2) **ワークアウトの選択** — ワークアウトを選べます。
- 3) **バーチャルトレーナー設定** — ワークアウトのモチベーションを向上するためのバーチャルトレーナーを選択できます。
- 4) **USB プリセット選択** — USB メモリースティックから保存済みのプリセットを選べます。
- 5) **ワークアウト設定** — ワークアウトの値と目標を入力します。
- 6) **ワークアウトの進行状況** — 進行状況のモニタリング、ワークアウトの目標の編集、テレビへのアクセスが可能です。
- 7) **ワークアウト サマリ情報** — ワークアウトのサマリ情報を表示、保存します。
- 8) **メディア センター** — メディア オプションを設定します。
- 9) **言語の選択** — さまざまな言語から選べます。
- 10) **VIVO/ネットワーク** — フィットネスのネットワークにアクセスします。

### 2) ホーム画面



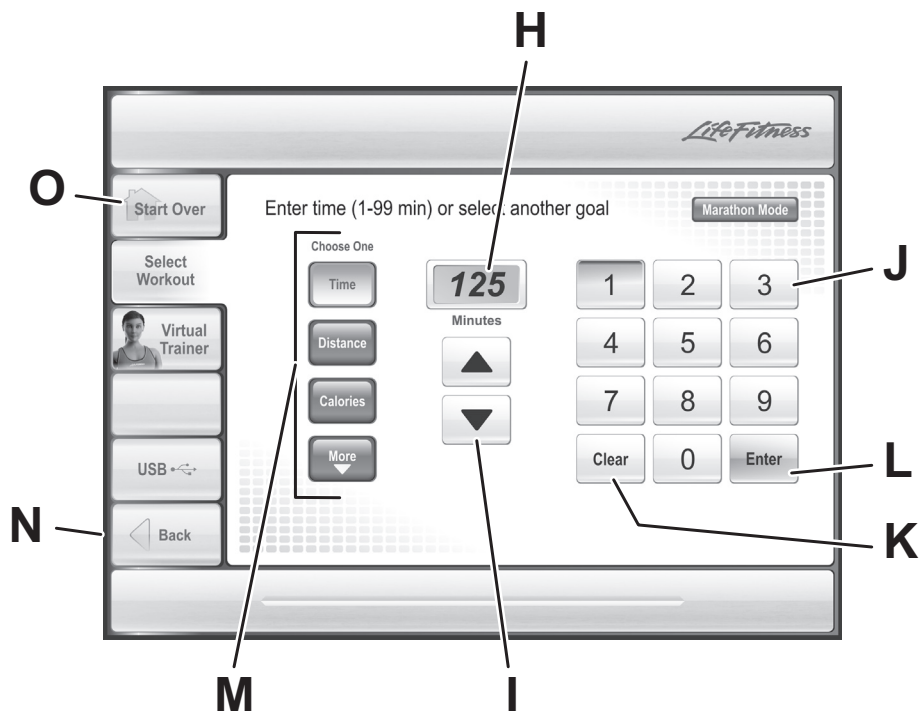
- A. クイック スタート:** このボタンを押すと、セットアップや目標の設定をスキップしてマニュアル ワークアウトをすぐに開始できます。ワークアウト開始後に、ユーザーはワークアウトを調整することができます。ワークアウトを開始したら、レベルを選択して負荷レベルを決定します。ワークアウトを開始してから1分後に、タッチスクリーンに「体重を入力してMETを表示」と表示されます。このボタンを押し、数字キーパッド、または上矢印と下矢印を用いて体重を入力します。MET を計算しこれを表示するには、体重を入力する必要があります。画面の一番下のクールダウンボタンを選択すると、準備が整った際にクールダウン フェーズを入力できます。
- B. ワークアウトの選択:** さまざまなプログラムから選択できます。  
各ワークアウトの説明については、セクション 4.1「ワークアウトの概要」を参照してください。
- C. バーチャル トレーナー:** ワークアウトの設定中にサポートを提供し、ワークアウト中は音声フィードバックを提供してくれる男性または女性のトレーナーを選ぶことができます。
- D. USB:** 保存済みのワークアウトの設定データにアクセスすることができます。ワークアウトの設定手順をスキップして、ワークアウトをすぐに開始できます。
- E. 画面のロック/ロック解除:** (ワークアウト中は使用できません。) 定期的なメンテナンスや画面の清掃中に画面をフリーズできます。画面は 10 秒後、自動的にロック解除されます。「画面をロック」を 2 回押してロックを解除することもできます。

- F. 言語の選択: インターフェイス上の言語を13ヶ国語のいずれかに変更できます。画面の一番下から適切な言語フラグを選択してください。
- G. その他の言語: このボタンを選択すると、その他の言語フラグを表示できます。
- P. VIVO/ネットワーク: フィットネスのネットワーク システムにアクセスできます (使用可能な場合)。

### 3) ワークアウトの設定

ワークアウトはワークアウトの選択ボタンからアクセスできます。ワークアウトは、クラシック、ヒル プラス、ハートレート、アドバンスの4つのカテゴリのいずれかに含まれています。ワークアウトは、各カテゴリ ラベルの右側に表示されます。カテゴリを選択すると、各ワークアウトの説明が表示されます。

ワークアウト設定画面は、ワークアウト プログラム ボタンを選ぶとアクセスできます。ユーザーはここで値を入力したり、選択したワークアウトの目標を選んだりできます。ワークアウトに応じて異なりますが、目標タイプ(時間、距離、カロリー)、レベル、年齢、体重、距離、目標心拍数\*(心拍数プログラム用)などが含まれています。



- H. データの表示: データ入力値を表示します。
- I. 矢印キー: 上矢印と下矢印ボタンを使うと、ワークアウトの長さや体重、年齢、距離、目標心拍数、負荷レベルなどのワークアウト値や目標を調整できます。ENTER を押すと、選択内容を記録できます。
- J. 数字キーパッド: ワークアウトのパラメータを入力できるもうひとつの手段です。希望する値を数字キーパッドで入力してから ENTER。
- K. クリア: 入力内容をすべて消去してデフォルトの設定に戻ります。
- L. ENTER: 値の入力後にこのボタンを押すと、値を登録して次の画面に移動できます。
- M. 目標タイプ: 望ましいワークアウトの目標タイプを選択します。時間、距離、カロリー、ペース、ゾーン時間、マラソン モード(有効な場合)から選べます。
- N. 戻る: 前の画面に戻ります。
- O. やり直し: ワークアウト設定を終了して、ホーム画面に戻ります。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳のユーザーのファットバーンワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は  $(220-40) \times 0.65 = 117$  となります。

## ワークアウト設定タイプ画面

### 目標設定画面

- **目標タイプ:** 目標タイプのデフォルト設定は「時間」（ワークアウトの長さ）となっています。ワークアウトの長さ（時間はあらかじめ決められています）を設定します。

また距離やカロリー、ペース、ゾーン時間（心拍数プログラムで利用できる場合のみ）などの詳細な目標タイプを選択できます。

距離、カロリー、ペース、ゾーン時間については、ワークアウト時間は目標に達するまでの時間に応じて異なります。目標が達成されるまでワークアウトは続きます。ワークアウトを早く終了するには、表示の最下部からクールダウンを選択してすぐにクールダウンを始めるか、ワークアウトの変更を選択して異なったプログラムにアクセスします。詳細については、セクション 4.2「ワークアウトの利用」を参照してください。

これらのワークアウトの目標を設定する方法、また、これを最大限に活用する方法については、パーソナル トレーナーに相談してください。ゾントレーニングの詳細な情報については、セクション 3.1「ハートレート ゾントレーニング エクササイズ」の効用」を参照してください。

- **レベル:** プログラムされたワークアウトの負荷レベルを選択します。レベルは、0～25の範囲です。
- **目標心拍数\*:**（心拍数ワークアウトのみ）年齢に応じた推奨心拍数を提供します。ファットバーンについては、目標心拍数は理論上の最大心拍数の 65% として計算されます。カーディオでは、目標心拍数は 80% で計算されます。目標心拍数の詳細については、セクション 3「ハートレート ゾントレーニング エクササイズ」を参照してください。

### 値の設定画面

- **体重:** 正しい体重を入力すると、ワークアウト画面に MET を表示することができます。
- **年齢:** 心拍数プログラムで用いられ、正確な目標心拍数が決定されます。
- **性別:** フィット テストの予測算定式とそれに関連する評価で使用します。

<sup>†</sup> アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

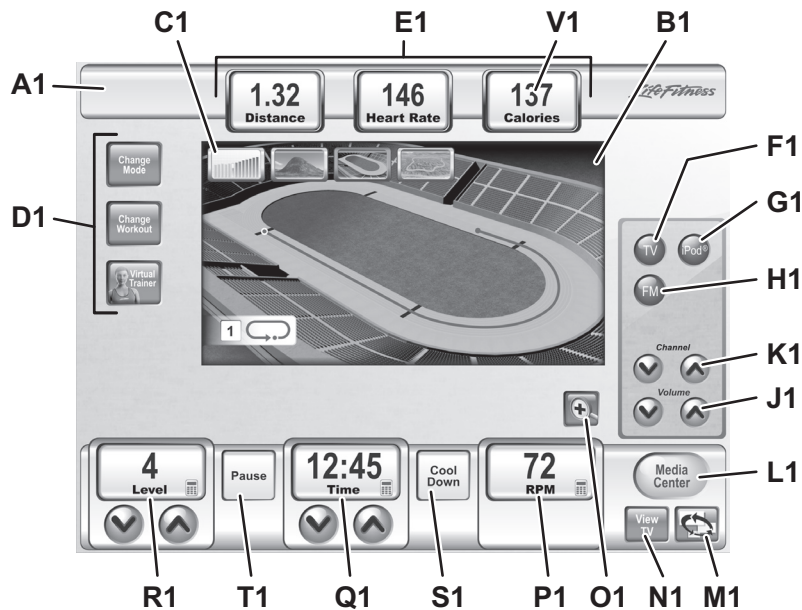
\* 目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数 (HRmax) のパーセンテージで示されます。40 歳のユーザーのハートレート ヒルおよびハートレート インターバルワークアウトの推奨 THR は 144、つまり最大心拍数の 80 パーセントです。算定式は、 $(220-40) \times 0.80 = 144$  となります。



## 4) ワークアウトの進行状況

「ワークアウトの進行状況」画面は、設定終了後に自動的に開き、ワークアウトを開始するタイミングをユーザーに知らせます。この画面を使うと、ワークアウトの進行状況をモニタリングできます。ワークアウトの進行状況を表示するとともに、距離やペース、経過時間、心拍数、レベル、速度、ワット数/MET、消費カロリー、毎時消費カロリーをモニタリングできます。

「ワークアウトの進行状況」画面を使うと、時間、レベル、目標心拍数\* (心拍数プログラム用)などの目標をワークアウト中にいつでも変更できます。このスクリーンはテレビを視聴する際にも使用します。すべてのワークアウトであらゆる目標を利用できるわけではありません。有効な目標時間のみが表示され、ワークアウト中に進行状況画面からアクセスできます。



- A1. ワークアウト ラベル/ミニ プロフィール エリア: ワークアウトの種類が表示されます。またメディアがアクティブでメイン プロフィール エリアに対応している場合は、ミニ プロフィールも表示されます。
- B1. ワークアウト プロフィール ウィンドウ: このウィンドウには、4 つのワークアウト表示のいずれかでワークアウトの進行状況が表示されます。
- C1. ワークアウト ランドスケープ選択ボタン: このボタンを使うと、4 種類のワークアウト ランドスケープ (クラシックプロフィール、マウンテン、400 メートルトラック、5K ハイキング コース) を切り替えることができます。この機能は、ワークアウトの進行状況の情報を失わずにいつでも実行できます。
- D1. 即時切り替えボタン: ワークアウトの進行状況の情報を失うことなく、ワークアウト中にワークアウトを変更したりワークアウト情報を表示したりできます。

変更 モード: このボタンを選択すると、バイク モードとコンスタント カロリー モードを切り替えることができます。

ワークアウトの変更: このボタンを選択すると、ワークアウトの選択スクリーンに戻ります。ここで、ワークアウト進行状況を維持したまま、別のワークアウトを選択したりゴールの種類や値を変更したりできます。ワークアウトを変更するには、別のプログラムを選択し、残りの値を入力して、ENTER を押します。

変更を加えずに現在のワークアウトに戻るには、「戻る」を選択します。ワークアウト選択スクリーンのリセット ボタンを押すと、別のプログラムに変更する前に、保存されている現在のワークアウトに関する情報をすべて消去します。

バーチャルトレーナー: このボタンを使用すると、バーチャルトレーナー。

### E1. 目標の表示:

心拍数 (ハート レート ワークアウトで、運動レベルに代わって表示): ワークアウト設定画面でユーザーが指定した目標心拍数\*を表示します。真下にある矢印キー、またはタッチスクリーンの心拍数ボタンを使用して、目標心拍数ワークアウト設定スクリーンにアクセスすれば、ワークアウト中にいつでも変更できます。

実際の心拍数: Lifepulse センサーを握るか、Polar 対応心拍数チェスト ストラップを着用している場合に心拍数が表示されます。注: ワークアウト開始前およびワークアウト中は、どの画面でも心拍数をチェックできます。

距離: ワークアウト中に移動した距離が表示されます。

カロリー: 累積燃焼カロリーが表示されます。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数 (HRmax) のパーセンテージで示されます。40歳のユーザーのハートレートヒルおよびハートレートインターバルワークアウトの推奨 THR は 144、つまり最大心拍数の 80 パーセントです。算定式は、 $(220-40) \times 0.80 = 144$  となります。



**F1.** テレビの選択: テレビのオン/オフ: 有効になっている場合、テレビを視聴する際に使用します。詳細については、セクション5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、テレビ/FM ラジオ」を参照してください。

**G1.** iPodの選択: iPod メディア デバイスが検出された際にアクセスできます。iPodが検出されると、タッチスクリーン ディスプレイでiPodメニュー間を移動することができます。本装置では、音楽と映像の両方を再生できます。

注: iPodの音声を聞くには、ヘッドフォンをバイクに接続する必要があります。ジャックは、オプション パネルの一番下にあります。ジャックに不備がある場合は、オプション パネルを交換してください。詳細については、Life Fitness のカスタマー サポート サービスまでお問い合わせください。(連絡先については、1 ページ目を参照してください。)

**H1.** テレビの選択: FM のオン/オフ: 有効になっている場合に、FMラジオを聞くことができます。詳細については、セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、テレビ/FM ラジオ」を参照してください。

**J1.** ボリューム: メディアおよびシステム音の全体ボリュームを調整します。

注: メディア オプションの音声を聞くには、ヘッドフォンをバイクに接続する必要があります。ジャックは、オプション パネルの一番下にあります。ジャックに不備がある場合は、オプション パネルを交換してください。詳細については、Life Fitness のカスタマー サポート サービスまでお問い合わせください。(連絡先については、1 ページ目を参照してください。)

**K1.** チャンネル: テレビのチャンネルを変更します。

**L1.** メディア センター: テレビをフル スクリーンで視聴しながらテレビをコントロールできます。メディア センターはテレビ画面の上に表示されます。10 秒間何も操作をしないと自動的に閉じます。

**M1.** テレビ サイズの切り替え: テレビ画面を3種類のサイズに切り替えることができます。

**N1.** プロフィールの表示/テレビの切り替え: ワークアウト プロフィールとテレビ画面を切り替えることができます。

**O1.** ズーム ボタン: このボタンを選択すると、大きく読みやすいディスプレイでレベルや時間、速度を表示できます。ズーム モードが有効になっている場合は、ワークアウト プロフィールを表示できません。

**P1.** 速度の表示: ペダルを漕ぐ速度を、毎分回転数 (RPM) およびマイル時速 (MPH) で表示します。3 秒ごとに、RPM と MPH が交互に表示されます。

**Q1.** 時間の表示: このボタンを選択すると、時刻の表示、ワークアウトの長さの変更、別の時間表示方法の選択が可能です。ワークアウトの長さを変更するには、経過時間を選択し、矢印ボタンまたは数字キーパッドを使用して時間を調整してから ENTER を押します。時間表示法を変更するには、経過時間を選択し、別の時間表示法 (残り時間または隠れた時間) を選択してから ENTER を押します。

「ワークアウト進行状況」画面を表示したままワークアウトの長さを変更するには、タッチスクリーン ディスプレイの経過時間。

注: 「経過時間」ボタンを使ってワークアウトの長さを変更しても、ワークアウトですでに費やした継続的な経過時間には影響しません。

**R1.** レベルの表示: ワークアウトの負荷レベルを調整します。26 段階の負荷レベルから選択してください。

**S1.** クールダウン: ワークアウト プログラムはクールダウン フェーズで自動的に終了します。このフェーズでは強度が低下します。このフェーズでは、ワークアウト中に筋肉に蓄積され、筋肉痛の原因になる乳酸やエクササイズ中に蓄積されたその他の副産物を体が除去し始めます。

クールダウンキーを押すと、ワークアウト中にいつでもクールダウンを開始できます。各ワークアウトのクールダウン レベルは、個人のパフォーマンスに応じて自動的に調整されます。(クールダウン時間は、ワークアウト時間に応じてあらかじめ設定されています。) クールダウン時間は、タッチスクリーン ディスプレイ上の対応する矢印キーで変更できます。クールダウンの終了時にワークアウト サマリ ボックスが表示されます。

**T1.** 一時停止: このキーを押すと、現在のワークアウトを一時停止できます。「ワークアウトの再開」ボタンと「終了」ボタンがタッチスクリーンに表示されます。「ワークアウトの再開」を選択するとワークアウトを継続でき、「終了」を選択するとワークアウトを終了できます。

注: ペダルを漕ぐのをやめると、ワークアウトは一時停止されます。ペダルを再び漕ぎ始めると、ワークアウトは再開されます。一時停止の時間は 60 秒です。それを超えるとコンソールが自動的にシャットダウンされます。

**V1.** ワークアウト統計: 継続的にワークアウトの進行状況を更新します。距離、登はん距離、分速 (マイルまたはキロ) ペース、燃焼カロリー/毎時燃焼カロリー、目標心拍数 (心拍数プログラム用)、心拍数 (ユーザーが Lifepulse センサーを握っているか、テレメータ ストラップを装着している場合)、ゾーン時間 (ワークアウトの目標として選択されている場合)、MET/ワット数 (体重が入力された場合は切り替え可能、それ以外の場合はワット数のみ) が表示されます。

以下の切り替えが可能です。カロリー、毎時燃焼カロリー、ワット数、MET。切り替え後の情報をカスタマイズするには、「データの表示」ボタンを押して別メニューにアクセスします。4 つの選択肢とチェックボックスが表示されます。チェックが入っている項目は、切り替え可能であることを示します。たとえばカロリーのみを表示したいときは、その他の3つのチェックを外してください。カロリーと毎時燃焼カロリーを表示したいときは、その他の 2 つのチェックを外してください。選択したら、「閉じる」を押してください。すべて 非表示にしたいときは、「非表示」を選択してください。

変更可能な情報は、ボタン (時間、レベル、目標心拍数) として表示される以外にも、「ワークアウトの変更」を介してアクセスできます。

## 5) テレビ

お気に入りまたはチャンネル リストのオプションが有効になっている場合、希望のチャンネルを選択するオプション メニューが利用できます。

### A2. テレビのコントロール：テレビ視聴のオプションにアクセスします。

お気に入り：有効になっている場合に、お気に入りチャンネル選択メニューに切り替えることができます。お気に入りメニューは、ボタンが頻繁に押されている間は表示され続けます。10 秒間何も操作がないとメニューは自動的に消えます。詳細については、セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、テレビ/FM ラジオ」を参照してください。

チャンネル リスト：有効になっている場合に、チャンネル選択メニューに切り替えることができます。チャンネル リスト メニューは、ボタンが頻繁に押されている間は表示され続けます。10 秒間何も操作がないとメニューは自動的に消えます。詳細については、セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、テレビ/FM ラジオ」を参照してください。

数字キーパッド：数字キーパッドを使用して手動でチャンネルを入力したい場合に押します。数字キーパッドは、ボタンが頻回に押されている間は表示し続けます。10 秒間何も操作がないとメニューは自動的に消えます。

以前のチャンネル：最後に視聴していたテレビ チャンネルに戻したい場合に押します。

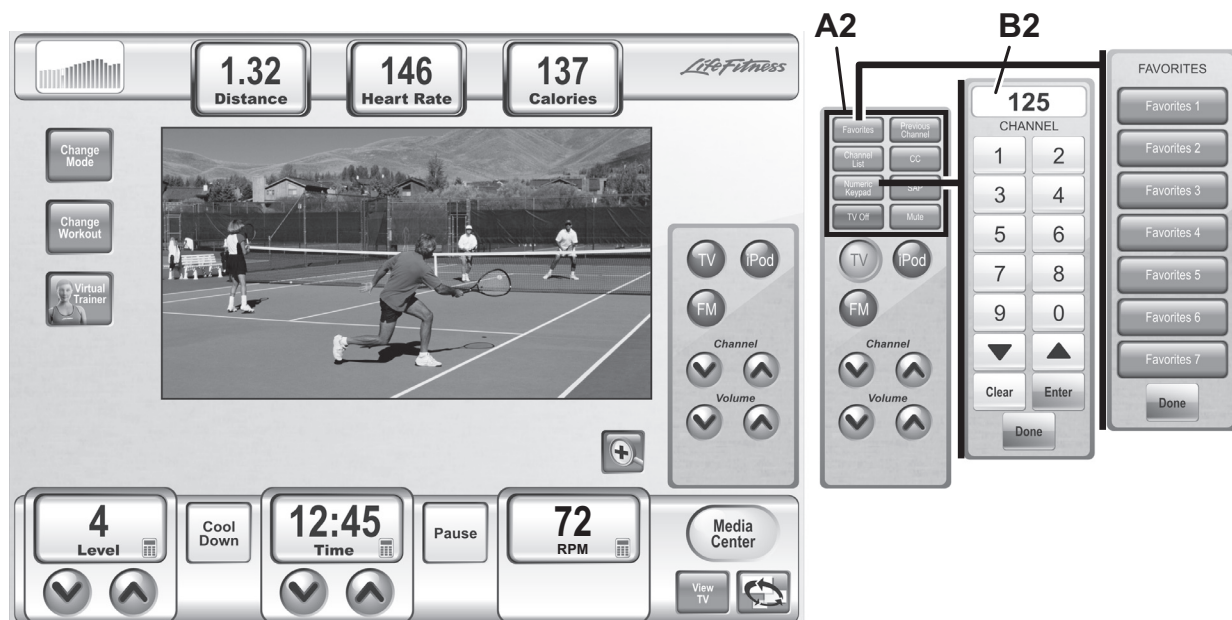
SAP (副音声プログラミング)：副音声プログラミングを有効にできます (対応している場合)。

ミュート：テレビの音声を消音にできます。

テレビ オフ：テレビの視聴を終了する際に押します。

CC：クローズド キャプション機能を有効にできます。

### B2. 現在のチャンネル/現在再生中：現在のテレビ チャンネルが表示されます。

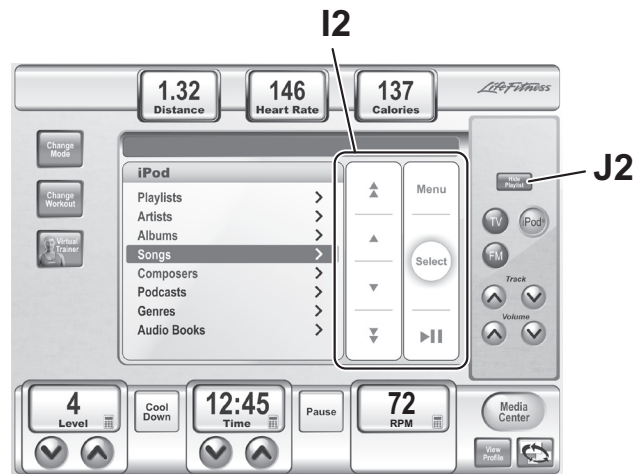


## 6) FM



- E2. FM コントロール:** あらかじめ設定されている FM ラジオ局にアクセスできます。スキャンおよびシークボタンを使用して、利用可能なラジオ局を選択します。詳細については、セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、テレビ/FM ラジオ」を参照してください。
- F2. 数字キーパッド:** 数字キーパッドを表示させ、手動でラジオ局を入力できます。
- G2. FM ラジオを非表示にする:** このボタンを押すと、FM 表示の代わりに、ワークアウト プロフィールが表示されます。プレイリストを非表示にしても FM 再生はオフになりません。
- H2. FM ラジオ オフ:** このボタンを押して、FM ラジオをオフにします。

## 7) iPod



- I2. iPod のコントロール:** iPod データが検出された場合にそれにアクセスできます。メニュー項目リストの隣にあるコントロールを使用すると、曲や映画、カテゴリーなどの間をナビゲートできます。ハイライトされた一覧項目を選択するには「選択」を押します。
- J2. プレイリストを非表示にする:** このボタンを押すと、iPod のプレイリストを非表示にしてワークアウト プロフィールを表示できます。プレイリストを非表示にしても iPod はオフになりません。

異なったワークアウトの「ワークアウトの進行状況」画面に表示される追加情報:

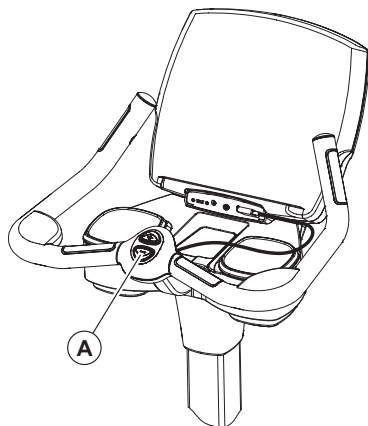
体重の入力: クイックスタートワークアウトに表示されます。「を入力して MET を表示」を選択すると、MET を計算しそれを表示することができます。

ゾーン 時間: ハートレート ゾーントレーニング ワークアウトで、心拍数が、選択した目標ゾーン内にとどまった時間を表示します。詳細については、セクション 3「ハートレート ゾーントレーニング エクササイズ」を参照してください。

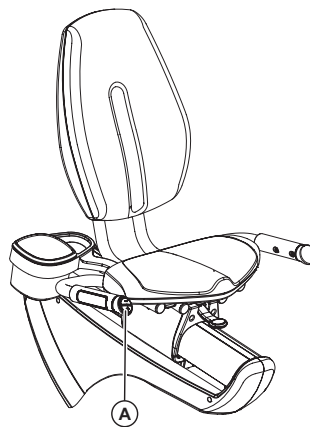
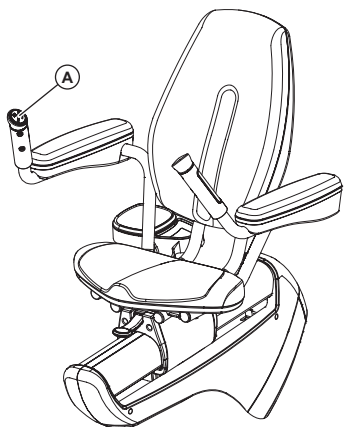
ペースの表示: 自分のペースが目標とするペースよりも早いのか遅いのか、または目標どおりなのかをトラッキングできます。自分のペースが表示されます。

## 2.3 負荷のワンタッチ コントロール

負荷のワンタッチ コントロール (A) は、Lifefitness ライフサイクル エクササイズバイクの特徴です。この機能により、ワークアウトの負荷レベルを簡単に増減できます。



負荷のワンタッチ コントロール機能は、アップライト ライフサイクル エクササイズバイクではハンドルバーの中央にあります。

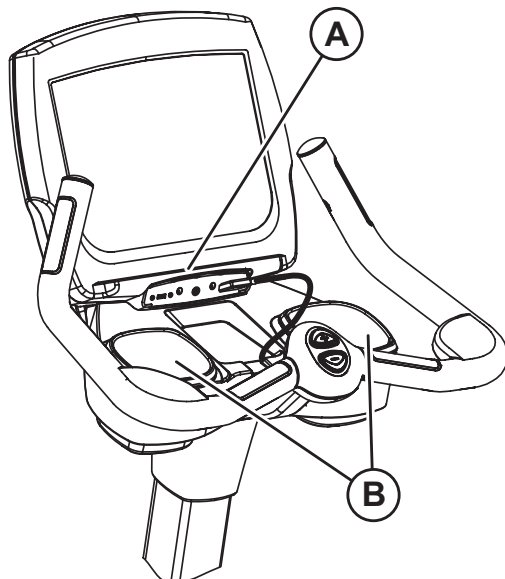


リカンベント ライフサイクル エクササイズバイクでは右アームレストと右ハンドルバーにあります。

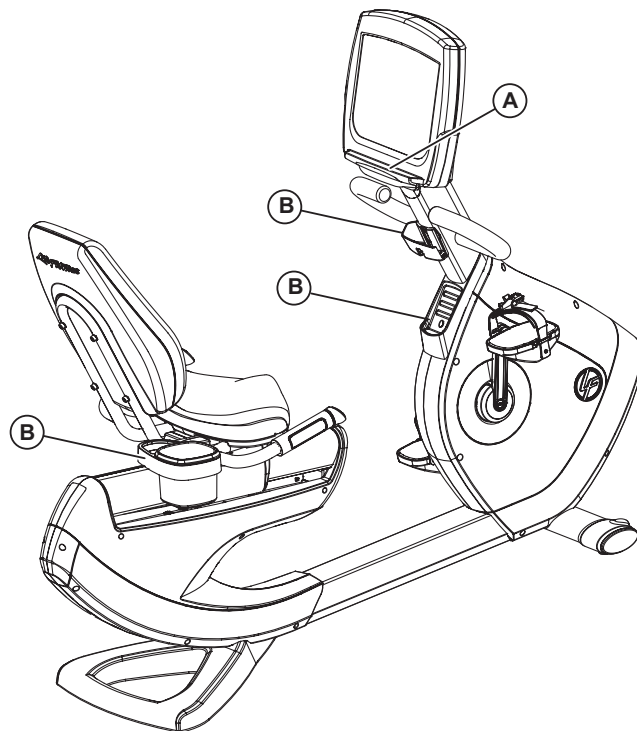
## 2.4 読書ラックとアクセサリトレイ

備え付けの読書ラック (A) には、ワークアウト中に本や雑誌を置くことができます。備え付けのアクセサリトレイ (B) は、ミネラルウォーターのボトルやメディア機器、携帯電話などのアイテムを置けるようになっています。

**注:** 本や雑誌などはタッチスクリーン ディスプレイの前に置くことになるため、ラックにこれらを置くときやページをめくる際に、誤ってボタンを押さないよう気をつけてください。



アップライト ライフスタイル エクササイズバイクの読書ラックとアクセサリトレイ



リカンベント ライフスタイル エクササイズバイクの読書ラックとアクセサリトレイ



# 3

## ハートレート ゾーントレーニング®エクササイズ

### 3.1 ハートレート ゾーントレーニング エクササイズの効用

エクササイズ中に特定の心拍数を維持することは、ワークアウトの強度をモニタリングして最良の結果を得る上で最適な方法であることが研究によって証明されています。これが、Life Fitness ハートレート ゾーントレーニングのエクササイズへのアプローチのコンセプトとなっています。

ゾーントレーニングでは、脂肪を高い割合で燃焼したり心肺機能の持久力を高めたりするために、ユーザーに最適な心拍数範囲(ゾーン)を識別します。このゾーンは理論上の最大心拍数<sup>†</sup> (HRmax) のパーセンテージで示され、その値はワークアウトに応じて異なります。Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクには、ハートレート ゾーントレーニングのエクササイズを最大限に活用することのできる独自のワークアウトが5つ含まれています。

- ファットバーン
- ハートレートヒル
- エクストリーム ハートレート
- カーディオ
- ハートレート インターバル

各ワークアウトにはそれぞれ異なった利点があります(セクション4「ワークアウト」を参照してください)。

**注:** 特定のフィットネス目標を設定し、ワークアウト プログラムをデザインする際は、フィットネス トレーナーに相談なさることをお勧めします。

ハートレート ゾーントレーニングのワークアウト プログラムでは心拍数を測定します。オプションのテレメータ チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを握ると、バイクの内蔵コンピュータがワークアウト中に心拍数をモニタリングします。実際の心拍数に基づいて目標心拍数\*を維持できるように、コンピュータが自動的に負荷レベルを調整します。

ワークアウト中に目標心拍数を変更するには、新しい目標心拍数を入力します。希望する数値を数字キーパッド上で入力するか、タッチスクリーンの「ハートレート」ボタンを押してください。

ワークアウト中にプログラムを変更するには、「ワークアウトの変更」ボタンを使用します。

ZONE TRAINING		
FAT BURN = LOW INTENSITY		
CARDIO = HIGH INTENSITY		
AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%		

<sup>†</sup> アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳のユーザーのファットバーンワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の65パーセントを目標としているため、算定式は  $(220-40) \times 0.65 = 117$  となります。

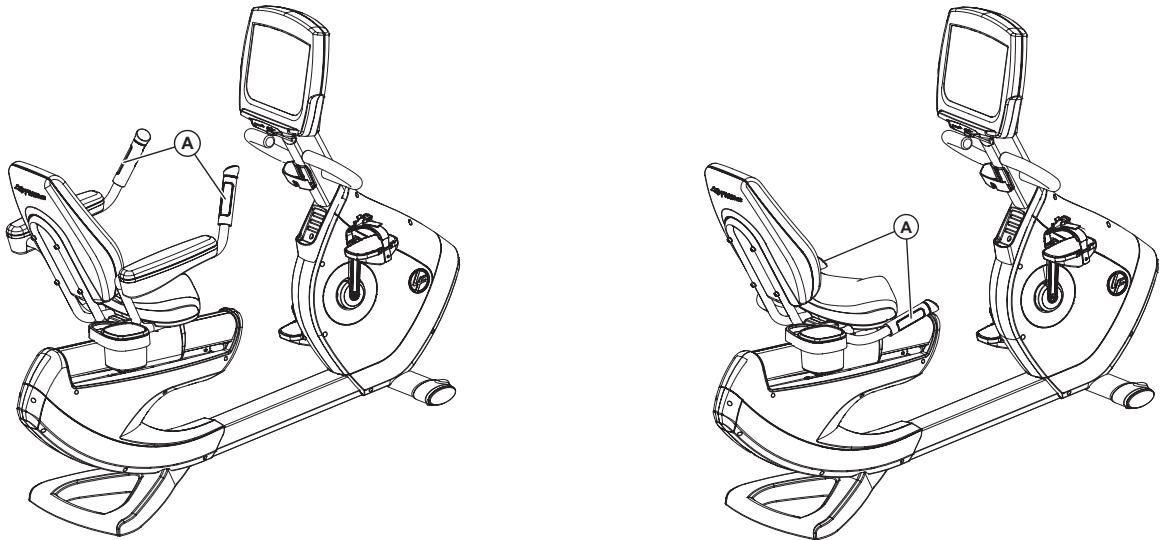
## 3.2 心拍数のモニタリング

### LIFEPULSE™ デジタル心拍数モニタリング システム

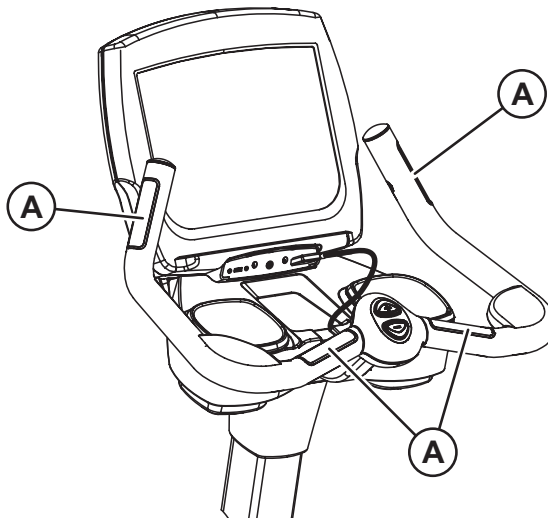
Lifepulse システム センサー (特許取得済み) は、機器に内蔵された心拍数モニタリング システムです。ワークアウト中に極めて正確な心拍数測定を可能にします。

- アームレストまたはハンドルバーのセンサー (A) をしっかりと握ってください。
- 各センサーは、中央を水平または垂直に握ってください。
- 両手は安定した状態で所定の位置に置いてください。

心拍数はセンサーを握ってから 10~40 秒以内にコンソールに表示されます。Lifepulse は、次の要因によって数値にぶれが生じることがあります。センサー上の正しくない手の置き方、上半身の体の動き、ローションの使用や手の汚れ、センサーを握るときの圧力の掛け過ぎ、少な過ぎ。



リカベンント ライフサイクル エクササイズバイクの、アームレストまたはサイド ハンドルバーにあるセンサー (A) を握ってください。



アップライト ライフサイクル エクササイズバイクの、ハンドルバーにある 4 つのセンサー (A) のうち 2 つ (左右対照となっているセンサー) を握ってください。



## 3.2 心拍数のモニタリング

### 心拍数チェストストラップ(オプション)

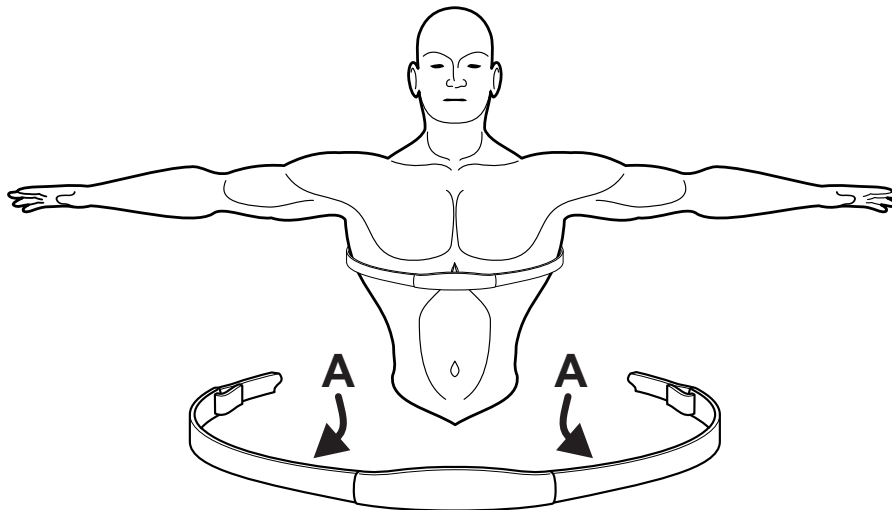
Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクには、Polar® テレメータが備えられています。これは心拍数モニタリング システムで、肌に押し当てられた電極が心拍数の信号をバイクのコンソールに伝送します。この電極は、ワークアウト中にユーザーが着用するチェストストラップに取り付けられています。チェストストラップはオプションです。ご注文の場合は、Life Fitness のカスタマー サポート サービスまでご連絡ください(1 ページ目をご覧ください)。

ストラップの正しい位置は、下図を参照してください。電極(A)はストラップの下側の表面に2つの溝があります。心臓の電氣的刺激を正確に受信機に伝えるには、常に濡れた状態になっている必要があります。電極を濡らしてください。次に、ストラップを胸の筋肉のなるべく高い位置に固定します。ストラップは必ずしっかりと固定してください。ただし、通常の呼吸ができる程度の余裕は残してください。

電極が肌に直接触れている間に、送信機付きストラップが正しい心拍数の測定値を送信します。湿らせた薄い布地を通して適正に機能します。

チェストストラップの電極を再び濡らす必要が出てきた場合は、ストラップの中央を握って胸から取り外し、2つの電極を出して再度濡らします。

**注:** チェストストラップを装着した状態で Lifepulse システム センサーを握っている場合、およびセンサーからの信号が有効な場合、内蔵コンピュータは心拍数の測定に、チェストストラップによって転送される信号の代わりにセンサーからの信号を使用します。



# 4 ワークアウト

## 4.1 ワークアウトの概要

以下のワークアウトは、97C、95C、95R ライフサイクル エクササイズバイクのエンゲージ LCD コンソールにあらかじめプログラムされています。

「クイック スタート」はエクササイズを開始する最も手早い方法で、特定のワークアウト プログラムを選択する手順が省かれています。「クイック スタート」キーを押すと、一定レベルのワークアウトが始まります。強度レベルが自動的に変わることはありません。レベルを変更するには、矢印キーまたは数字キーパッドを用いて値を増減させてください。ワークアウトを開始してから 1 分後に、タッチスクリーンに「体重を入力して MET を表示」と表示されます。このボタンを押し、数字キーパッド、または上矢印と下矢印を用いて体重を入力します。MET を計算しこれを表示するには、体重を入力する必要があります。

### クラシックワークアウト

**クラシック**は、強度レベルが設定されたパターンで増減するワークアウトです。このボタンを使うと以下のワークアウトにアクセスできます。

**マニュアル**は、ユーザーが負荷レベルや速度をいつでも変更できる均一ワークアウトです。

**ランダム**は、不規則なパターンまたは進行状況によって、強度が常に変化するインターバルトレーニング ワークアウトです。

**ヒル**は、インターバルトレーニング ワークアウトです。インターバルは、強度の高い有酸素運動を、強度の低い定期的なエクササイズで区切った時間を指します。

**エアロビクス**では、ペダルを漕ぐスピードを絶えず増減するよう指示されます。速度のインターバルは、強度のビルドアップとビルドダウンが交互に繰り返されるパターンとなっています。

### ハートレートプラスワークアウト

**ハートレートプラス**は、強度レベルが設定されたパターンで増減するワークアウトです。このボタンを使うと以下のワークアウトにアクセスできます。

**ファットバーン**は脂肪を高い割合で燃焼するための強度の低いワークアウトです。ユーザーは利用時に心拍チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを握り続けている必要があります。実際の心拍数に基づいて強度レベルを自動調節し、理論上の最大心拍数の 65% の心拍数を維持します。

**カーディオ**は、健康的なユーザー向けの比較的強度の高いワークアウトで、心血管系の健康増進と燃焼総カロリーを最大限にします。ユーザーは利用時に心拍チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを握り続けている必要があります。ワークアウト プログラムは、実際の心拍数に基づいて強度レベルを自動的に調節し、理論上の最大心拍数の 80% の心拍数を維持します<sup>†</sup>。

**ハートレート ヒル**では、ユーザーは目標心拍数\*に基づいて3つの異なったヒルを登ります。ユーザーは心拍数チェスト ストラップを着用するか、または Lifepulse センサーを継続的に握る必要があります。

**ハートレート インターバル**では、目標心拍数\*に基づいてヒルとバレーを交互に繰り返します。ユーザーは心拍数チェスト ストラップを着用するか、または Lifepulse センサーを継続的に握る必要があります。

**エクストリーム ハートレート**は、より経験豊かなユーザー向けの激しいワークアウトです。心拍数をなるべく早く上下させるようデザインされています。ユーザーは心拍数チェスト ストラップを着用するか、または Lifepulse センサーを継続的に握る必要があります。

<sup>†</sup> アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

\* 目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数 (HRmax) のパーセンテージで示されます。40 歳のユーザーのハートレート ヒルおよびハートレート インターバルワークアウトの推奨 THR は 144、つまり最大心拍数の 80 パーセントです。算定式は、 $(220 - 40) \times 0.80 = 144$  となります。

## ヒル プラス ワークアウト

**ヒル プラス**は、強度レベルが設定されたパターンで増減するワークアウトです。このボタンを使うと以下のワークアウトにアクセスできます。

**アラウンド ザ ワールド**は、世界のさまざまな地形をモデルにした丘陵を走るインターバルトレーニングです。

**カスケード**は、ピークが2つあり、強度レベルが徐々に増減するワークアウトです。

**フットヒル**は、なだらかな起伏の丘を低い強度で走行するワークアウトです。

**キリマンジャロ**は、頂上に向けて徐々に傾斜を上げた後にゆっくり下るヒル型ワークアウトです。

## アドバンスワークアウト

**アドバンス ワークアウト**は、より高度なユーザーがパーソナル トレーナーなしでも実施できるようカスタマイズされたワークアウトです。このワークアウトには以下が含まれています。

**LIFE FITNESS フィット テスト**では、同年齢の同性の人と比較した心臓血管の健康状態を推定します。

**ミリタリー**

### ミリタリー フィット テスト

**海軍身体能力テスト (PRT)**は、1.5 マイル (2.4 キロ) 相当のランニングに相当するローインパクトを使用した 12 分間のテストです。これは、消費カロリーと体重を利用して、1.5 マイル (2.4 キロ) 相当のランニング効果を上げるプログラムとなっています。また年齢、性別、および実施場所の標高に応じて、レーティングが実施されます。

**空軍身体能力テスト (PRT)**は 1.5 マイル (2.4 キロ) の身体能力テストで、筋肉の持久力と心肺能力の適性を査定するために使います。

## 自己流

**自己流ワークアウト**を使うと、ユーザーは**レベル インターバル**や**ハートレート インターバル**に基づいてパーソナライズされたワークアウトをデザインできます。ワークアウト時間の合計を入力し、ワークアウト中のインターバルの回数を選択することができます (最大 30 回)。各インターバルの時間は、ワークアウトの総時間をインターバルの回数で除して決定します。各インターバルで、心拍数またはレベル (ワークアウトの種類により異なる) も選択することができます。自己流 ワークアウトは、ユーザーが名前を付けたり保存することはできません。また**自己流ワークアウト**は、マネージャー設定画面で無効にすることができます (詳細については、セクション5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、自己流」を参照してください。これらのワークアウトには、ユーザーが名前を付けたり保存したりすることはできません。

## カスタム

これらのトレーニング プログラムは、トレーナーがあらかじめ設定したカスタム ワークアウトとなっています。また特別な目的のために作成された、**レベル インターバル**または**ハートレート インターバル**のワークアウトです。それぞれのカスタム ワークアウトは最大4種類の異なる設定が可能であり、トレーナーはカスタマイズしたワークアウトの各設定に名前を付けることができます。個人のカスタム ワークアウトの詳細については、トレーナーにご相談ください。

**「ワット数」と「MET」**では、ワーク レートをワット数またはMETで表示することができます。

## 4.2 ワークアウトの利用

ワークアウトを選択します。各ワークアウトの設定に必要な手順の概要については、セクション4.3の最初に掲載されている表を参照してください。

### 1) ワークアウトの開始

ワークアウトの開始方法には、「クイック スタート」、「ワークアウトの選択」（セクション 4.2 を参照）および「バーチャルトレーナー」（セクション 4.5 を参照）の 3 通りがあります。

#### クイック スタートの選択と使用

**クイック スタート**は、エクササイズを開始する最も手早い方法です。特定のワークアウト プログラムを選択する手順が省かれています。ホーム画面で「**クイック スタート**」ボタンを押します。ワークアウトはひとつの強度レベルで始まり、手動でこれを変更するまでは同じレベルが維持されます。レベルを変更するには、**矢印キー**または**数字キーパッド**を用いて値を増減させてください。ワークアウトを開始してから 1 分後に、タッチスクリーンに「**体重を入力して MET を表示**」と表示されます。このボタンを押し、数字キーパッド、または**上矢印**と**下矢印**を用いて体重を入力します。MET を計算しこれを表示するには、体重を入力する必要があります。

### 2) ワークアウトの選択

「ワークアウトの選択」ボタンを押して、ワークアウトの選択プロセスを開始します。タッチスクリーンにトップレベルのワークアウト カテゴリーが表示されます（クラシック、ハートレート プラス、ヒル プラス、アドバンスを含む）。各ワークアウト ボタンには、ワークアウト プログラムの一覧か、わかりやすいワークアウトの説明が含まれています。ワークアウトを選択すると、対応する「ワークアウトの設定」画面に、目標タイプ（時間、距離、カロリー、ペース）、レベル、年齢、体重、距離、目標心拍数\*などが表示されます。各項目で選択を行ったら、**ENTER**を押して入力内容を記録します。値を設定したら、「ワークアウトの進行状況」画面が表示され、ワークアウトが始まります。

利用可能なワークアウトの詳細については、セクション 4.3 を参照してください。

### 3) ワークアウトの目標の入力

#### 目標タイプの選択

目標タイプのデフォルトは、**時間**（ワークアウトの長さ）になっています。目標時間を入力するよう指示されたら、**矢印キー**を使って表示時間を増減するか、または**数字キーパッド**を使って値を入力し、**ENTER**を押します。

ワークアウトは、デフォルトの時間目標以外にも、より進んだ値を目標とするようプログラムできます。

- **距離**
- **カロリー**
- **ペース**
- **ゾーン時間**（心拍数ワークアウトのみ）

**距離目標**は、持久力を向上するための機能です。ユーザーはワークアウトの設定中に距離目標を設定します。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入り、その後終了します。この機能の使用方法：

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標タイプの設定画面で「**距離**」を選び、自分の距離目標を入力して **ENTER** を選択します。
3. 選択したワークアウトの設定手順を完了します。
4. ワークアウトを開始します。

**カロリー目標**は、減量や体重コントロールを促進するための機能です。ユーザーはワークアウトの設定中にカロリー目標を設定します。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入り、その後終了します。この機能の使用方法：

1. ワークアウトを選択します。
2. **目標タイプ**の設定画面で「**カロリー**」を選び、自分のカロリー目標を入力して **ENTER** を押します。
3. 選択したワークアウトの設定手順を完了します。
4. ワークアウトを開始します。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳のユーザーのファットバーンワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は  $(220-40) \times 0.65 = 117$  となります。

**ペース目標**は、ユーザーが自分でワークアウトのペースを設定できる機能です。ユーザーはワークアウトの設定中にペース目標を設定します。自分のペースが望ましいペースよりも早いのか遅いのか、または目標どおりなのかをトラッキングできます。自分のペースが表示されます。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入り、その後終了します。ペースの測定値は画面左に表示されます。選択したペースに対するユーザーの達成状況について、フィードバックが数値で示されます。この機能の使用方法：

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標タイプの設定画面で「**その他**」を選び、「**ペース**」を選択して自分のペース目標を入力し、**ENTER** を押します。
3. 単位については、**インチ** (ペース速度をマイル数/時間で設定) または **メートル** (ペース速度をキロ/時間で設定) のいずれかを選択します。
4. ワークアウトの距離と時間を入力します。
5. 設定した時間内にワークアウトを完了するために、ユーザーが維持すべきペースをコンソールが計算します。
6. **ENTER** を押して表示されたペースをアクセプトするか、または時間と距離を再入力します。
7. ワークアウトを開始します。

**ゾーン時間目標**は、目標心拍数\*内の特定の時間をワークアウト目標として設定することにより、ワークアウトを拡張するプログラムです。このプログラムは自動的に抵抗を変えて、当該時間内に目標を達成できるペースを維持します。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入ります。ゾーン時間目標の使用方法：

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標タイプの設定画面で「**ゾーン時間**」を選び (ワークアウトによっては、まず「**その他**」を選ぶ必要があります)、希望する時間を入力して **ENTER** を押します。
3. 選択したワークアウトの設定手順を完了します。
4. ワークアウトを開始します。

**注：**ゾーン時間は、フィットネス レベルに比例しています。目標を達成するまで引き続き抵抗が引き上げられるため、最初は低いレベルから始め、より高い目標をめざすようお勧めします。いつでも**クールダウン**を選択してワークアウトを終了し、すぐにクールダウン フェーズに入ることができます。

**ゾーン時間目標**の設定については、パーソナル トレーナーに相談してください。ハートレート ゾーン トレーニングの詳細については、セクション 3.1「ハートレート ゾーン トレーニングの効用」を参照してください。

## 負荷レベル

Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクでは、複数の方法でワークアウトの負荷レベルを調整できます。強度を調整するよう指示されたら、**矢印キー**を使用して表示されている負荷レベルまたは目標心拍数を増減するか、または**数字キーパッド**で値を入力して、**ENTER** を押します。必要やご希望に応じて、ワークアウト中にレベルを調整します。

- ・ 負荷レベル：Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクでは、26 段階の負荷レベルから選択できます。負荷レベルは、**ワークアウト プロフィール** ウィンドウにランプの列として表示されます。最初は強度の低いレベルを選択するようお勧めします。身体状態が向上するにつれてレベルを上げることができます。

## 目標心拍数

- ・ 目標心拍数：目標心拍数\*を計算するプログラムは、ユーザーの年齢やワークアウトのタイプに基づき算出されます。ユーザーは、ワークアウトの設定時にこの値を確定または調整できます。ワークアウト中に心拍数が測定され、Polar 心拍数チェストストラップまたは Lifepulse システム センサーを介して送信されます。このデータを使って、抵抗が調整されます。心拍数を手動で引き上げると、心血管系のエクササイズの強度が高まります。

## 4) ワークアウト値の入力

**年齢：**年齢を入力するよう指示されたら、**矢印キー**を使って表示されている年齢を増減するか、または**数字キーパッド**を使って値を入力し、**ENTER** を押します。

Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクの目標心拍数\*ゾーンを設定するためのワークアウト プログラムでは、最初に 220 からユーザーの年齢を差し引いてユーザーの理論上の最大心拍数†を計算します。その後、目標ゾーンを理論上の最大心拍数のパーセンテージとして計算します。

**体重：MET** を表示するには、正しい体重を入力する必要があります。

**性別：**性別を選択し、**ENTER** を押します (フィット テストで使用します)。

\*アメリカスポーツ医学会『運動処方への指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば40歳のユーザーの**ファットバーン** ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は  $(220 - 40) \times 0.65 = 117$  となります。



## 5) ワークアウト モードの選択

ワークアウトの設定中またはワークアウト中に「**モードの変更**」ボタンを押すと、モードを選択したり変更することができます。

- **バイクモード**: 本物の自転車に乗っているようなバイク エクササイズをシミュレーションできます。ペダルを漕ぐ速度を上げると、カロリー消費量と総走行距離も上がります。このモードは、**ファットバーン、カーディオ、ハートレートヒル、ハートレートインターバル、エクストリーム ハートレート**を除くすべてのワークアウトに使用できます。
- **コンスタント カロリー パー アワー モード**: このモードでは、毎時燃焼カロリーを一定に維持することができます。ペダルを漕ぐ速度を上げると、負荷レベルは自動的に下がります。ペダルを漕ぐ速度を下げると、負荷レベルは自動的に上がります。このモードは、すべてのワークアウトに使用できます。

設定中に、**ファットバーン、カーディオ、ハートレートヒル、ハートレート インターバル**または**エクストリーム ハートレート**を選択すると、デフォルトは**コンスタント カロリー パー アワー モード**になります。その他のすべてのワークアウトでは、デフォルトは**バイク モード**になります。

- **マラソン モード**ワークアウトの設定時に、「マラソン モード」ボタンが時間入力画面に表示されます。マラソン モードを選択すると、制限時間のないワークアウトを設定できます。このワークアウトは、ユーザーによってのみ終了します。

## 6) ワークアウトの変更/終了

### 急なワークアウトの切り替え

ワークアウト中に別のワークアウト プログラムに切り替えることができます。切り替えられた後も、コンソールは開始後のワークアウトの進行状況の情報をすべて保持します。ワークアウトを急に変更するには、「**ワークアウトの変更**」を押してから新しいワークアウトを選びます。新しいワークアウトに切り替えて進行状況情報を再開するには、「**ワークアウトの変更**」を選択してリセットを押します。バイク モードと**コンスタント カロリー パー アワー モード**を切り替えるには、「**モードの変更**」を選択します。

### ワークアウトの一時停止

ワークアウトを一時停止するには、「**一時停止**」キーを押すか、またはペダルを漕ぐのを止めます。「**一時停止**」キーを押すと、「**ワークアウトの再開**」ボタンと「**終了**」ボタンがタッチスクリーンに表示されます。「**再開**」を選択するとワークアウトを続行できます。一時停止時間のデフォルトは 1 分です (マネージャーにより変更可能)。1 分後にコンソールはホーム画面に戻ります。「**終了**」を選択するとワークアウトを終了します。ペダルを漕ぐのを止めても、ワークアウトが一時停止されます。ワークアウトを再開するには、一時停止時間 (デフォルトは 1 分) 以内にペダルを再び漕ぎ始めてください。

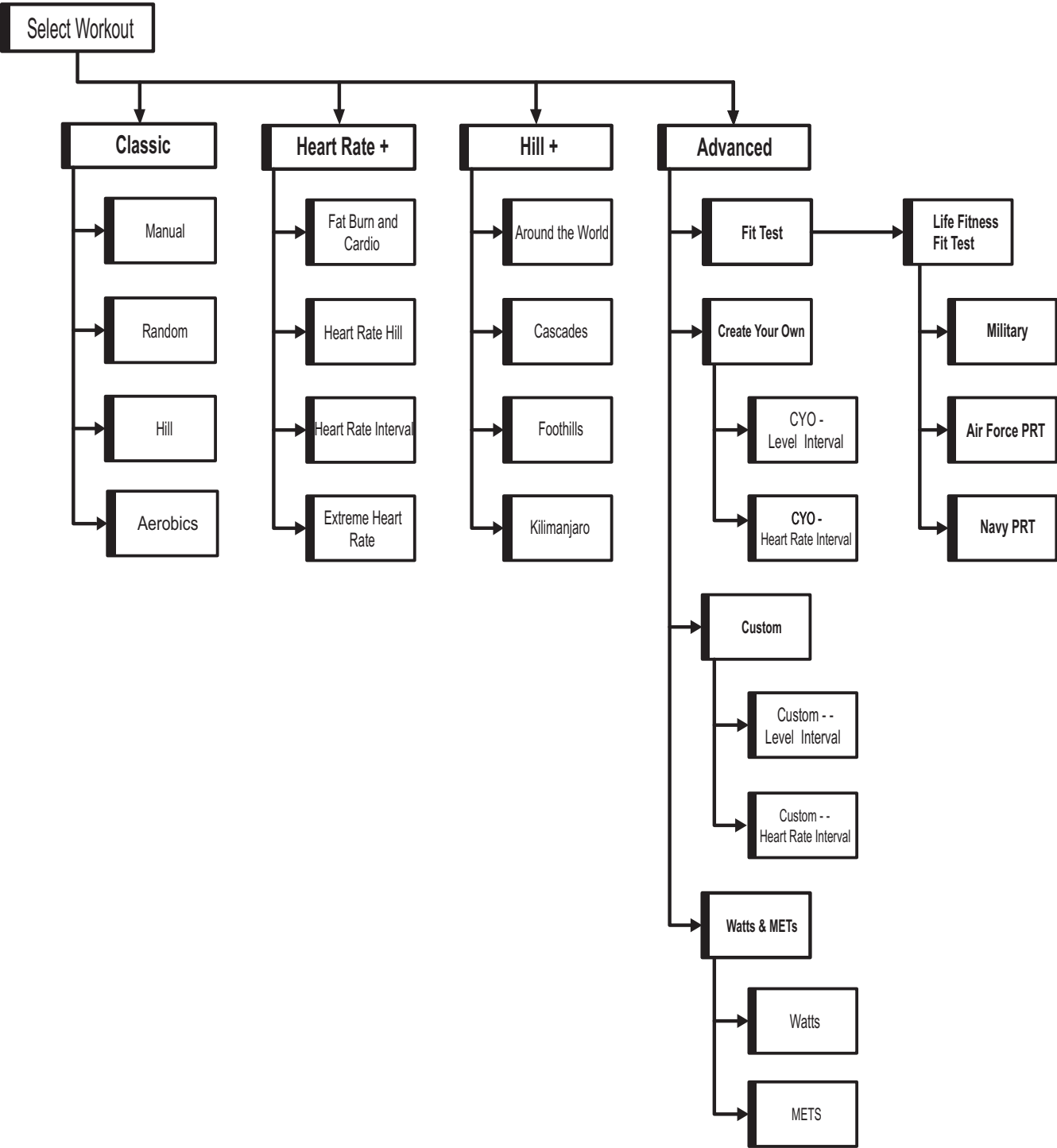
### ワークアウトの早期終了

ワークアウトを早期に終了するには、タッチスクリーンの一番下にある「**クールダウン**」ボタンを押して、直接クールダウン フェーズに入ります。「**クール ダウン**」ボタンが、「**ワークアウトの終了**」ボタンに変わります。「**ワークアウトの終了**」ボタンを押すとワークアウトを停止できます。このボタンを押さなければ、クールダウン フェーズが自動的に始まります。クールダウン時間は、ワークアウトに費やした時間に応じて指定されます。クールダウンが完了すると、ワークアウト サマリ画面が表示されます。クールダウンなしでワークアウトを終了するには、**停止**ボタンを押すか、または「**ワークアウトの変更**」を選択して、**リセット**を押します。

### ワークアウト サマリ

ワークアウトの終了後に、ワークアウト サマリが表示されます。表示されるサマリの内容は、選択したワークアウトによって異なります。サマリの内容には、平均レベル、距離、登はん距離、燃焼カロリー、平均心拍数、経過時間が含まれています。ワークアウト サマリが画面に表示される時間のデフォルトは1分間です。表示時間を延長するには、「**追加時間**」を押してカウンターを1分に戻します。ワークアウト サマリ データは USB メモリー スティックに保存して、後で確認したりトラッキングすることができます。

4.3    ワークアウトの説明  
ワークアウトの階層構造





## 4.3 ワークアウトの説明

### クイックスタート

クイック スタートは、エクササイズを開始する最も手早い方法です。特定のワークアウト プログラムを選択する手順が省かれています。ホーム画面で「クイック スタート」ボタンを押します。ワークアウトはひとつの強度レベルで始まり、手動でこれを変更するまでは同じレベルが維持されます。レベルを変更するには、**矢印キー**または**数字キーパッド**を用いて値を増減させてください。ワークアウトを開始してから 1 分後に、タッチスクリーンに「**体重を入力して MET を表示**」と表示されます。このボタンを押し、数字キーパッド、または**上矢印**と**下矢印**を用いて体重を入力します。MET を計算しこれを表示するには、体重を入力する必要があります。

### クラシック ワークアウト

#### マニュアル

マニュアルは、ユーザーがいつでも負荷レベルを変更できる均一ワークアウトです。

#### ランダム

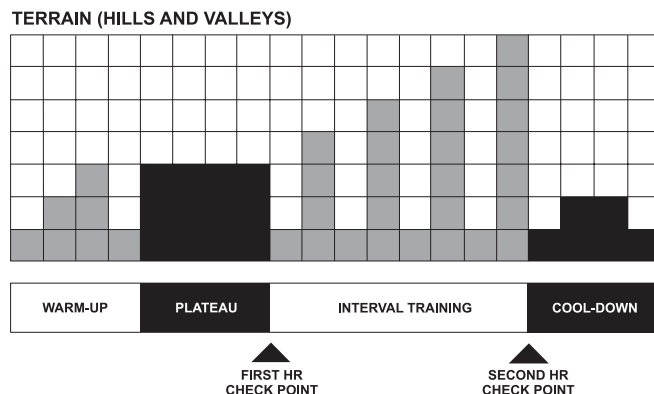
ランダムプログラムでは、各ワークアウトによって異なる勾配ができます。パターンは100万種類以上あります。

#### ヒル

Life Fitness が特許を取得している**ヒル** ワークアウトでは、インターバルトレーニング用のさまざまな設定が可能です。インターバルは、激しいカーディオ エクササイズを定期的な強度の低いエクササイズで区切った期間を指します。**クラシック プロフィール ウィンドウ**では、この高低のインターバルがランプの列として表示されます。このランプが丘や谷のような勾配を示します。コンピュータ化されたインターバル トレーニング ワークアウトは、ペースの一定したトレーニングよりも心肺機能の向上に貢献することが科学的に証明されています。

**ヒル** ワークアウトは 4 つのフェーズから構成されており、それぞれ強度が異なります。**クラシック プロフィール ウィンドウ**ではこのフェーズの進行状況が表示されます。以下でも説明されているように、ワークアウトの効果を測るには 2 つの段階で心拍数を測定する必要があります。チェスト ストラップを装着するか、またはLifepulse™ハンドルを継続的に握ってください。メッセージ エリアには心拍数測定の必要性は表示されませんが、**カーディオ**、**ファットバーン**、**ハートレートゾーントレーニング** プログラムでは表示されます。

- 1 **ウォームアップ**は、低い負荷レベルが徐々に引き上げられていくフェーズで、心拍数を目標ゾーンの最低値まで上げ、呼吸や筋肉への血流を増やします。
- 2 **プラトー**では、わずかに上昇した強度を安定した状態に維持し、心拍数を目標ゾーンの最低値に引き上げます。このフェーズの終了時に心拍数をチェックします。
- 3 **インターバル トレーニング**は、傾斜が増えるヒルと回復期間を交互に配したプログラムです。心拍数を目標ゾーンの最大値まで引き上げる必要があります。このフェーズの終了時に心拍数をチェックします。
- 4 **クールダウン**は強度の低いフェーズです。筋肉に蓄積され筋肉痛の原因となる乳酸などのエクササイズの副産物を体が除去し始めます。



## 4.3 ワークアウトの説明

### ワークアウトの階層構造

各列は 1 つのインターバルを示します (クラシック プロフィール ウィンドウ、および上記の表を参照)。ワークアウトの全体的な時間によって各インターバルの長さが決まります。各ワークアウトは 20 回のインターバルで構成されており、各インターバルの時間はワークアウト全体の時間を 20 で割った長さに相当します。

**1～9 分:** 10 分未満のワークアウトは**ヒル** プログラムでは短すぎるので、4 つのフェーズすべてを十分に完了できません。このため、この時間内のワークアウトはさまざまな段階に凝縮されることになります。

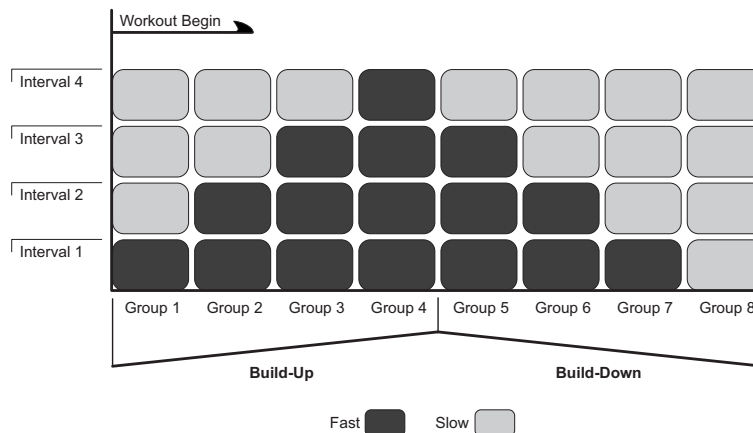
**10～19 分:** 最初のインターバル期間は 10 分のワークアウトでは 30 秒に設定されます。10 分を超えると 1 分ごとにインターバルが 3 秒増えます。15 分のワークアウトは 45 秒のインターバル 20 回で構成されます。

**20～99 分:** すべてのインターバルは 60 秒間続きます。ワークアウトの進行中にユーザーがあらかじめ設定された期間を延長すると、インターバル トレーニング フェーズの最初の 8 回のインターバルと同じヒルとバレーが追加されます。このパターンはワークアウトを終了するまで繰り返されます。

### エアロビクス

このワークアウトでは、高速と低速で交互にペダルを漕ぐよう指示されます。これらのインターバルは、強度の「ビルドアップ」と「ビルドダウン」が交互に繰り返されるパターンとなっています。

ワークアウトは 32 回のインターバルから構成され、これらは 4 タイプに分けられています。1 タイプ目では、高速のインターバル 1 回→減速したインターバル 3 回を行います。2 タイプ目では、高速のインターバル 2 回→減速したインターバル 2 回を行います。3 タイプ目では、高速のインターバル 3 回→減速したインターバル 1 回を行います。4 タイプ目では、高速のインターバルを 4 回行い、最も強度の高いポイントとなっています。その後は強度を落としていき、連続的な低速のインターバルを 4 回行い終了します。以下の表を参照してください。



インターバルの長さは、ユーザーが選択したワークアウト時間によって異なります。

# ハートレート プラス ワークアウト

## ファットバーン

ファットバーンは脂肪を高い割合で燃焼するための強度の低いワークアウトです。ユーザーは利用時に心拍チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを握り続けている必要があります。ワークアウト プログラムは、実際の心拍数に基づいて強度レベルを自動的に調節し、理論上の最大心拍数の 65% の心拍数を維持します<sup>†</sup>。

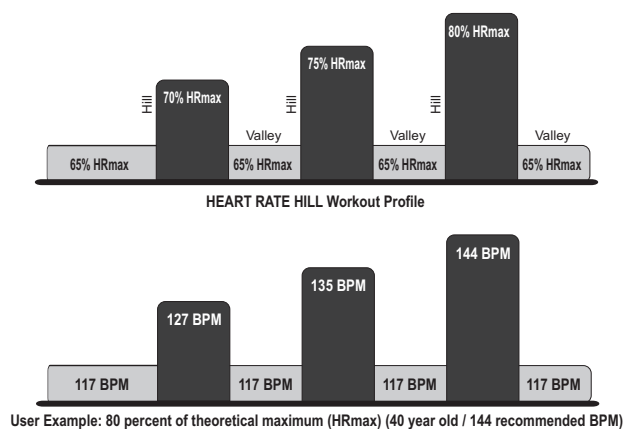
## カーディオ

カーディオは、健康的なユーザー向けの比較的強度の高いワークアウトで、心血管系の健康増進と燃焼総カロリーを最大限にします。ユーザーは利用時に心拍チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを握り続けている必要があります。ワークアウト プログラムは、実際の心拍数に基づいて強度レベルを自動的に調節し、理論上の最大心拍数の 80% の心拍数を維持します<sup>†</sup>。

## ハートレート ヒル™

このプログラムは、標準のヒル ワークアウトのプロフィールをハートレート ゾーントレーニングと組み合わせたものです。デフォルトの目標心拍数\*は、理論上の最大心拍数† (HRmax) の 80% で計算されますが、ワークアウト設定中に目標心拍数を調整することもできます。ヒルとバレーはすべて HRmax のパーセンテージで示されます。ワークアウトは、3 つの心拍数を目標とする3回のヒルから構成されます。最初のヒルでは、心拍数を HRmax の 70% に引き上げます。2 回目のヒルでは、HRmax の 75% に上昇させます。3 回目のヒルでは目標心拍数が HRmax の 80% になります。バレーは常に HRmax の 65% として定義されます。

標準的な3分間のウォームアップの後に、最初のヒルと目標心拍数に向けてワークアウトを開始します。HRmax の 70% に達したら、ヒルをそのまま1分間続けます。1 分間が過ぎたら、バレーのレベルに下げます。心拍数が HRmax の 65% に下がったら、バレーを1分間続けます。その後、該当する心拍数を目標とする次のヒルが開始されます。3 回のヒルとバレーを完了すると、プログラムは最初のヒルに戻り、ワークアウト時間が切れるまで同じサイクルを繰り返します。時間終了後に、ワークアウトはクールダウン フェーズに入ります。心拍数が 45 秒以上、理論上の最大心拍数を上回る場合、トレッドミルは自動的に一時停止モードになります。ユーザーが現在の目標を達成するまでは、新しい目標心拍数のワークアウトを開始できません。ユーザーはワークアウト中に、チェスト ストラップを着用するか、またはLifepulse センサーを握る必要があります。

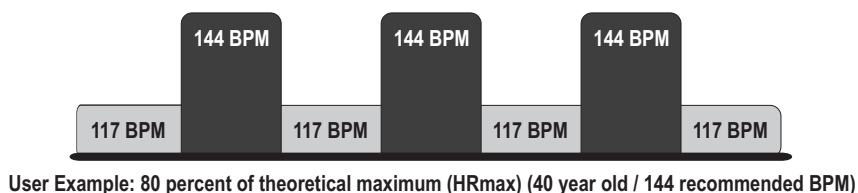
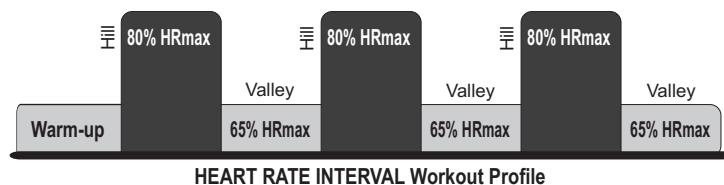


<sup>†</sup> アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳のユーザーのファットバーン ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は  $(220-40) \times 0.65 = 117$  となります。

## ハートレート インターバル™

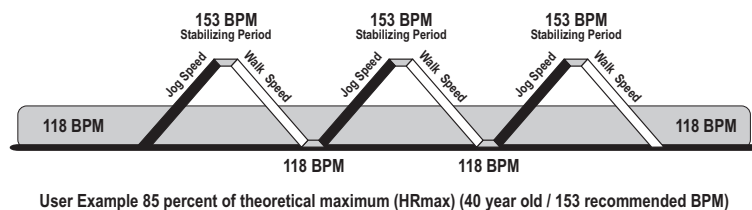
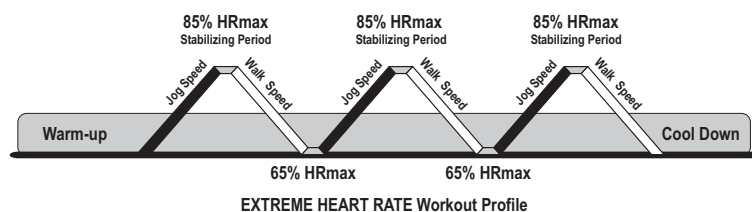
このプログラムもまた、標準のヒル ワークアウトのプロフィールをハートレート ゾーントレーニングと組み合わせたものです。デフォルトの目標心拍数\*は、理論上の最大心拍数† (HRmax) の 80% で計算されますが、ワークアウト設定中に目標心拍数を調整することもできます。このワークアウトでは、心拍数を HRmax の 80% に引き上げるヒルと、心拍数を HRmax の 65% に下げるバレーを交互に繰り返します。標準的な 3 分間のウォームアップの後、最初のヒルと心拍数の目標に向けてワークアウトを開始します。目標に到達すると、3 分間ヒルを持続してから、レベルをバレーに落としします。HRmax の 65% の目標を達成したら、バレーを 3 分間続け、その後、ヒルを開始します。ユーザーのフィットネス レベルに応じて時間内のヒルとバレーの回数が決まります。時間終了後に、ワークアウトはクールダウン フェーズに入ります。心拍数が 45 秒以上、理論上の最大心拍数を上回る場合、トレッドミルは自動的に一時停止モードになります。ユーザーが現在の目標を達成するまでは、新しい目標心拍数のワークアウトを開始できません。ユーザーはワークアウト中に、チェスト ストラップを着用するか、または Lifepulse センサーを握る必要があります。



## エクストリーム ハートレート™

この強力かつ多様なワークアウトは、より経験豊かなユーザーがフィットネス向上の頭打ちを解消できるデザイン設定となっています。このワークアウトでは、2 つの目標心拍数\*をできるだけ早く交互に繰り返します。これにより短距離走に似た効果をあげられます。ユーザーはワークアウト中に、チェスト ストラップを着用するか、または Lifepulse™ センサーを握る必要があります。

ワークアウトの設定時に、目標心拍数を入力してください。標準的な 3 分間のウォームアップ後に、目標心拍数 (理論上の最大心拍数† [HRmax] の 85%) に達するまで強度が上がります。この目標心拍数は安定期間中も維持されます。その後に強度が下がります。心拍数が HRmax の 65% という目標にまで下がると、この状態が安定期間中維持されます。この強度レベルを交互に繰り返すパターンがワークアウト期間中継続されます。ユーザーが現在の目標を達成するまでは、新しい目標心拍数のワークアウトを開始できません。



\*アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

\*目標心拍数 (THR) は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳のユーザーのカーディオ ワークアウトの推奨 THR は 144 です。このワークアウトは最大心拍数の 80 パーセントを目標としているため、算定式は  $(220 - 40) \times 0.80 = 144$  となります。

# ヒル プラス ワークアウト

## ヒル プラス

Life Fitness のヒル プラス ワークアウト (特許取得済み) では、さらにさまざまな方法でインターバル トレーニングを多様化しています。ヒル プラスではヒルと同じ原理に基づき、さまざまな場所やトレーニング状況を模して、ヒル ワークアウトにさらなる多様性やチャレンジを加えるようカスタマイズされています。

### 1) アラウンドザワールド

世界のさまざまな地形をモデルにした丘陵を走るインターバル トレーニングです。

### 2) カスケード

ピークが2つあり、強度レベルが徐々に増減するワークアウトです。

### 3) フットヒル

なだらかな起伏の丘を低い強度で走行するワークアウトです。

### 5) キリマンジャロ

頂上に向けて徐々に傾斜を上げた後にゆっくり下る、ヒル型ワークアウトです。

## アドバンスワークアウト

### フィット テスト

Life Fitness フィット テスト プログラムは、本製品の特別な機能のひとつです。フィット テストでは心血管の持久力を推定します。持久力の向上を 4~6 週間ごとにモニタリングする際に利用できます。テスト スコアの計算は心拍数の測定値に基づいているため、ユーザーは指示された際にハンド センサーを握るか、心拍数チェスト ストラップを着用する必要があります。ワークアウトは、選択した負荷レベルで 5 分間継続します。終了直後にユーザーの心拍数が測定され、フィットネス スコアを計算し、メッセージ エリアにスコアが表示されます。

フィット テストは、サブマックス VO2 (酸素量) テストとみなされています。エクササイズで動かしている筋肉に、酸素の含まれた血液を心臓がどの程度運んでいるか、また、どのくらい効果的にこのような筋肉が血液から酸素を受け取っているかを測定します。通常このテストは、医師や運動生理学者により、有酸素容量を測定するための良好な手段とされています。

フィット テストの設定方法:

- ペダルを漕ぎ始めます。
- 「アドバンス」、「フィット テスト」を選択します。
- フィット テスト設定画面に体重や年齢、性別などを入力します。各項目で選択を行ったら、**ENTER** を押して入力内容を記録します。(性別については **ENTER** を押す必要がありません。)
- ワークアウト レベルの設定画面が表示されます(「レベルを入力」)。年齢や性別、活動レベルに応じた適切な努力レベルについては、以下の推奨フィット テスト レベル表を参照してください。選択後に **ENTER** を押します。
- テストを進めていくと、ペダルを漕ぐ速度を 60~80 rpm に維持するよう指示が表示されます。ユーザーは、5 分間のテスト実施中ずっとこの速度を維持する必要があります。16 秒後に 60~80rpm が維持されていなかった場合、フィット テストは自動的に終了します。

5 分間のフィット テストの終了後にフィット テスト スコアが表示されます。

### フィット テスト プログラムの推奨する活動レベル

	活発でない	身体を動かす機会が多い方	非常によく身体を動かす方
エクササイズバイク	L 4~6(男性)	L 5~10(男性)	L 8~14(男性)
フィット テスト レベル	L 2~4(女性)	L 3~7(女性)	L 6~10(女性)

提案されている活動レベルは、フィット テスト プログラムを設定する際のガイドラインとして使用してください。心拍数を、理論上の最大心拍数の 60%~85% のレベルに引き上げることを目標としてください。

提案されている各範囲内で、以下のような追加ガイドラインを利用できます。

範囲の下半分	範囲の上半分
年齢が高い	年齢が低い
体重が軽い	体重が重い*
身長が低い	身長が高い

\*体重が重すぎる場合は、範囲の下半分を使います。

コンピュータは以下を受け付けません。

- ・ 毎分 52 拍未満、または 200 拍を超える心拍数
- ・ 体重が75ポンド(34 キロ)未満、または 400 ポンド (181 キロ) 超
- ・ 10 歳未満または 99 歳を超える年齢
- ・ 人間の可能性を超えるデータ入力

フィット テストのデータで入力エラーが起きた場合は、**クリア**を押して適正な情報を入力してから **ENTER** を押すと入力し直せます。

フィット テストは毎回同じような状況で実施するようにしてください。心拍数は以下を含む多くの要因の影響を受けます。

- ・ 前夜の睡眠時間(最低7時間を推奨)
- ・ 時刻
- ・ 最後に食事をしたタイミング(食後2～4時間を推奨)
- ・ 最後のカフェイン飲料の摂取や飲酒、または喫煙から経過した時間(最低4時間を推奨)
- ・ 最後にエクササイズをしたタイミング(6 時間以上を推奨)

最も正確なフィット テストの結果を得るには、3 日連続でフィット テストを行い、3 回のスコアの平均値を出します。

**注:** 適切なフィット テスト スコアを得るため、理論上の最大心拍数(HRmax)の 60～85% の心拍ゾーン内で動作する必要があります。この心拍数は、アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム(Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

下表はフィット テストの結果をまとめたものです。

### 相対的なフィットネス分類(男性)

男性	年齢層別の予測 V02 最大値(ml O2/kg/分)				
等級	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
エリート	55+	52+	51+	47+	43+
優秀	53-54	50-51	49-50	45-46	41-42
良好	50-52	48-49	46-48	43-44	39-40
平均以上	45-49	43-47	42-45	39-42	35-38
平均	40-44	38-42	37-41	34-38	31-34
平均未満	38-39	36-37	34-36	32-33	29-30
低い	35-37	34-35	32-33	29-31	26-28
非常に低い	<35	<34	<32	<29	<26



## 相対的なフィットネス分類(女性)

女性	年齢層別の予測 VO2 最大値(ml O2/kg/分)				
等級	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
エリート	47+	44+	42+	37+	35+
優秀	45-46	42-43	40-41	35-36	33-34
良好	43-44	40-41	38-39	33-34	31-32
平均以上	38-42	36-39	34-37	30-32	27-30
平均	33-37	31-35	30-33	26-29	24-26
平均未満	31-32	29-30	28-29	24-25	22-23
低い	28-30	27-28	25-27	22-23	20-21
非常に低い	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness は、アメリカスポーツ医学会『運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム (Guidelines for Exercise Testing and Prescription)』(第7版、2006年)に掲載されているVO2 最大値の百分率配分に基づいてこの等級スケールを開発しました (Cooper Institute Aerobics Center Longitudinal Study, 1970~2002 年の収集データに基づく)。ユーザーの VO2 の推定最大値の定性記述、ならびに指針となる評価とトラッキング改善方法を目的としています。

### ミリタリー

この機能を有効にすると、あらかじめ定義された特定のプロトコルに基づいたLife Fitnessライフサイクル エクササイズバイクのその他のフィットネス テストを実施できます。(このテストの実施方法については、セクション5.2「設定メニュー、マネージャー設定 2、フィット テスト」を参照してください。)

- **AIR FORCE PRT**

米国空軍身体能力テストは、筋肉の持久力と心肺機能の適性を査定するために使われる身体能力テストです。

- **海軍 PRT**

海軍身体能力テスト (PRT) は、1.5マイル (2.4 キロ) 相当のランニングに相当するローインパクトを使用した 12 分間のテストです。

このようなテストのいずれかを設定するには、**アドバンスワークアウト**、**フィット テスト**、**ミリタリー**を選び、希望するテストを選択します。その後、ENTER を押します。このテストのスコアは、完了時間、年齢、性別に基づいています。

空軍 PRT では、体重、身長、年齢、性別およびレベルを入力/選択してから、ワークアウトを開始する必要があります。テスト中は、50-80 RPM の速度を維持してください。

海軍 PRT では、標高、体重、年齢、性別およびレベルを入力/選択してから、ワークアウトを開始する必要があります。

### 自己流

**自己流**ワークアウトを使うと、ユーザーは**レベル インターバル**や**ハートレート インターバル**に基づいてパーソナライズされたワークアウトをデザインできます。ワークアウト時間の合計を入力し、ワークアウト中のインターバルの回数を選択することができます (最大 30回)。各インターバルの時間は、ワークアウトの総時間をインターバルの回数で除して決定します。各インターバルで、心拍数またはレベル(ワークアウトの種類により異なる) も選択することができます。自己流 ワークアウトは、ユーザーが名前を付けたり保存することはできません。

### カスタム ワークアウト

これらのトレーニング プログラムは、トレーナーがあらかじめ設定したカスタム ワークアウトとなっています。また特別な目的のために作成された、**レベル インターバル**または**ハートレート インターバル**のワークアウトです。それぞれのカスタム ワークアウトは最大 4 種類の異なる設定が可能であり、トレーナーはカスタマイズしたワークアウトの各設定に名前を付けることができます。個人のカスタム ワークアウトの詳細については、トレーナーにご相談ください。

### ワットおよび MET

このワークアウトは、特定のワット数やMETに等しい努力レートを目標にします。

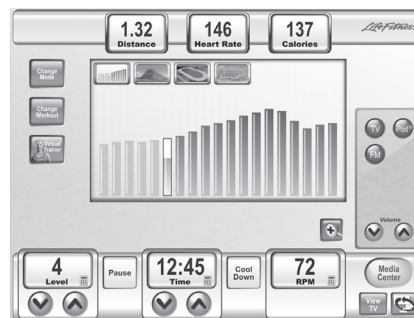


## ワークアウト ランドスケープ™ の概要

ワークアウト ランドスケープでは、ワークアウトの進行状況の表示方法を 4 種類提供します。

### 1) クラシック プロフィール

クラシック プロフィールに変更するには、プロフィール画面の左上にある「クラシック プロフィール」のアイコンをタッチします。この表示では、進行中のワークアウトの強度が対比できる列として示されます。現在の強度は、左から 6 番目の棒グラフに示されています。



### 2) マウンテン

マウンテン ランドスケープに変更するには、プロフィール画面の左上にある「マウンテン」のアイコンをタッチします。このランドスケープでは、現在のワークアウトがインジケータラインとして表示され、2000 フィート (610 メートル) の山道を登ります。ユーザーが 2000 フィート (610 メートル) 相当を上るたびに、インジケータラインは山頂に達し、プロフィール画面の左下にある登頂カウンタが 1 回増えて、インジケータラインは再び山のふもとに戻ります。



### 3) 400 メートルトラック (デフォルト)

400 メートルトラックは、ワークアウトの開始時に表示されます。このランドスケープは、現在のワークアウトをインジケータラインとして表示します。このラインは 400 メートルのトラックをまわり、100 メートルのインターバルごとにマークが付けられます。ユーザーが 400 メートル移動するたびにインジケータラインがトラックを一周し、プロフィール画面左下に表示されたラップ回数が 1 回増え、インジケータラインがトラックを再び回り始めます。ワークアウト ランドスケープの選択後に 400 メートルトラックに戻るには、プロフィール画面の左上にある「400 メートルトラック」のアイコンをタッチします。



### 4) 5K ハイキング コース

5K ハイキング コース ランドスケープに変更するには、プロフィール画面の左上にある「コース」のアイコンをタッチします。このランドスケープは、現在のワークアウトをインジケータラインとして表示します。このラインは5キロのコースをまわり、1キロのインターバルごとにマークが付けられます。ユーザーが5キロメートル移動するたびにインジケータラインがトレイルを一周し、プロフィール画面左下に表示されたラップ回数が 1 回増え、インジケータラインがトレイルを再び回り始めます。



## 4.4 LIFE FITNESS ライフサイクル® エクササイズバイクでワークアウトを最適化

### レベルの選択

Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクでは、26 段階の強度レベルから選択できます。各レベルは、負荷率の範囲を示しています。最初は強度の低いレベルを選択するようお勧めします。身体的な状態が向上するにつれてレベルを上げることができます。

### クールダウン

Life Fitness 独自のクールダウン プロトコルでは、ユーザーのワークアウトのパフォーマンスに基づいて各クールダウンが自動的にカスタマイズされます。ワークアウトのパフォーマンス要因（レベル、時間、心拍数など）によってクールダウンの時間と強度が決定されます。クールダウン キーを押すと、ワークアウト中にいつでもクールダウンを開始できます。クールダウン時間は、タッチスクリーンディスプレイ上の対応する矢印キーで変更できます。クールダウンの終了時にワークアウト サマリ ボックスが表示されます。以下の表に、標準ワークアウトのクールダウン時間を示します。心拍数ワークアウトを選択した場合は、クールダウンは 10 分間、または心拍数が 60% に落ちるまで持続されます。

ワークアウト時間	クールダウン時間
1～4 分間	1分間
5～15 分間	3分間
16～99 分間	5分間

## 4.5 その他の機能

### 音声キュー

音声キューは、ワークアウトの段階をユーザーに知らせます。テレビや FM ラジオの視聴中は音声キューが無効になります。またマネージャー設定画面を使ってマネージャーが音声キューを無効にすることもできます（詳細については、セクション 5.2 「マネージャー設定 2、音声キュー」を参照してください）。

- ・ 起動音：ワークアウトの開始時（クイック スタート キーを押したり、その他のワークアウトでワークアウト タイマーが作動し始めたときなど）に鳴ります。
- ・ 一時停止音：ワークアウトが一時停止になったとき、および一時停止中のワークアウトが再開されたときに鳴ります。
- ・ 完了音：ワークアウトがクールダウン フェーズに入ったとき、ワークアウトが完了したとき、また、ワークアウト サマリが表示されたときに鳴ります。
- ・ 心拍音：心拍センサーを握るようユーザーに指示するときに鳴ります。

### iPod® との互換性

この互換性により iPod ユーザーは iPod や iPod nano を接続して、iPod のプレイリストをコンソールからコントロールしたり、iPod のビデオを大型 LCD 画面で視聴したりできます。プレーヤーを iPod 設置トレイに安全に置いてから、ヘッドフォンを装置のコンソールか iPod に直接接続します。

### バーチャルトレーナー

初心者をはじめ、フィットネス装置を頻回に使うユーザー向けに開発されたバーチャル トレーナーは、新しいワークアウトを行う際の威圧感をなくし、継続的なエクササイズを奨励します。ボタンを押すだけで男性または女性トレーナーの顔が統合 LCD 画面に現れ、ワークアウトの説明や機器の一般的な使用法からワークアウト統計（距離やカロリー、時間など）の更新にいたるまで、ワークアウトのあらゆる面についてユーザーに助言します。

### USB の接続性

ユーザーはワークアウトや個人的な設定（体重、目標、速度など）を USB メモリー スティックに保存できるので、次回にワークアウトを行う際はデータを再入力する必要がありません。この機能を使うと、ワークアウトの終了時にその結果を USB メモリー スティックに保存できるため、ワークアウトのパフォーマンスをトラッキングすることも可能になります。

### ズーム機能

速度やレベル、時間の表示が拡大表示されるので、データが見やすくなります。

### メディア センター

テレビをフル スクリーンで視聴しながらテレビをコントロールできます。メディア センターはテレビ画面の上に表示されます。10 秒間何も操作をしないと自動的に閉じます。

# 5 システム オプション メニュー

## 5.1 システム オプション メニューの使用

フィットネスクラブのマネージャーやその他の認可を受けた担当者はシステム オプション機能を使って、デフォルト設定の変更、特定のプログラムやエンゲージ LCD コンソール表示の有効化/無効化、システムのチェックを実行できます。システム オプションを入力するには、「**ワークアウトの選択**」を押してください。次に、画面右上の Life Fitness のロゴを 3 回連続して押してください。

### システム オプションの概要

#### システム テスト

技術者がシステム診断を実行できます。**注:** これらのテストは、認可を受けた Life Fitness サービス技術者か、またはこの技術者の明示的な指示に基づく場合以外は実施できません。

##### システム テスト メニュー 1

システム通信テスト  
システム診断  
キーパッド テスト  
iPod テスト  
心拍数テスト

##### システム テスト メニュー 2

外部シリアルEE テスト  
CSafe ネットワーク テスト/ステータス  
CSafe ループバック テスト

#### 情報

認可を受けた担当者のみが、装置利用に関する統計データ(統計と利用ログ)にアクセスできます。その他の情報はすべて、認可を受けた Life Fitness サービス技術者以外は利用できません。

統計	日付と時刻に関する情報
ソフトウェアのバージョン	システム エラー
メンテナンス情報	
利用ログ	

#### 設定

変更可能な設定のすべてにアクセスできます。資格のある技術者のみが変更できる設定はパスワードで保護されています。

マネージャー	自己流
メーカー (パスワードで保護)	設定のエクスポート/インポート
テレビ/FM ラジオ	時計

#### メンテナンス

サービス技術者は部品の交換を要求することができます。資格のあるサービス技術者以外は使用できません。

コンソールの交換

## 5.2 設定メニュー

### マネージャー

マネージャーは、デフォルトやワークアウト時間、スタンバイを設定できるほか、カスタムメッセージをプログラムできます。マネージャーを選択すると、**マネージャー設定 1** にアクセスできます。画面右下の「進む」ボタンを使うと、**マネージャー設定 2** が開きます。

**マネージャー設定 1** では、言語、単位（インチまたはメートル）、ワークアウト時間設定、スタンバイ設定の各デフォルトにアクセスできます。

**マネージャー設定 2** からは、カスタムメッセージ、自己流、プログラム タイムアウト、フィット テスト、マラソン モード、システム警告音、一時停止時間、テレメトリー、バーチャルトレーナー、ネットワーク、音声キューの各デフォルトにアクセスできます。

### デフォルトの設定方法

該当するラジオ ボタンを選択すると、切り替えの設定を選べます。矢印キーを使うと、さまざまなデフォルト値を変更できます。**デフォルト**を選択すると、あらゆる値を工場出荷時設定に戻すことができます。Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクにおける変更可能な設定と工場出荷時設定（デフォルト）の概要については、表5.3を参照してください。

#### 1) マネージャー設定1

##### 言語(デフォルト: 英語)

**言語オプションを有効にするには**、言語ボタンを選択してから「言語設定」画面に入力します。モードを**無効**から**有効**に切り替えます。以下を設定できます。

1. デフォルトの言語。
2. 13種類ある言語のいずれかをユーザーが選択できるようにする。
3. ホーム画面に表示される言語フラグの順序。
4. 複数のオプションのある言語をいずれかのフラグで表す。

利用可能な言語フラグがホーム画面に表示されます。ユーザーはワークアウトを開始する前に言語を変更する必要があります。6ヶ国語以上を利用できるように設定されている場合は、「その他のフラグ」ボタンが表示され、言語選択画面が開きます。言語フラグを選択すると、その言語をすぐに利用できるようになり、選択画面が消えます。

以下の言語を利用できます。

英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、日本語、オランダ語、スペイン語、ポルトガル語、韓国語、ロシア語、トルコ語、中国語（繁体字および簡体字）。

##### 単位(デフォルト: 英語)

表示されるデフォルトの単位を英国単位かメートル法に切り替えます。「ユーザー選択可能」を選択すると、ワークアウト中に画面に表示される単位を選べます。

##### ワークアウト時間設定(デフォルト: 60分)

**ワークアウト時間設定:** マネージャーはワークアウトの最高限度を設定することができます。デフォルトの最高ワークアウト時間は60分です。上下矢印キーを使うと、この時間を変更できます。

##### スタンバイ設定(デフォルト: 有効)

**不活発タイマー:** スタンバイ設定で「**不活発タイマー**」を選び、「**有効**」を選択します。システムが自動的に LCD 画面のバックライトをオフにする前に点灯を続ける時間を設定します。LCD 画面は活動が検知されると再び明るくなります。不活発タイマーをオフにするには、「**無効**」を選択します。

#### 2) マネージャー設定 2

##### カスタム メッセージ(デフォルト: 有効)

この設定を使うと、ホーム画面でカスタム メッセージ(最大 256 文字)を表示できます。

**カスタム メッセージの作成/変更** — カスタム メッセージ設定画面を開くと、画面のキーパッドを用いてメッセージを入力できます。シフト ボタンを使うと、特殊文字や大文字を入力できます。メッセージは入力時に画面の一番上でスクロールされ、リアルタイムのフィードバックを得ることができます。

**カスタム メッセージのアクセプト** — カスタム メッセージをアクセプトするには、メインメニュー ボタンを選択します。

**カスタム メッセージの消去** — カスタム メッセージを消去するには、「カスタム メッセージ設定」画面を開きます。「メッセージの消去」ボタンを選択してから「メインメニュー」を選びます。

## 自己流(デフォルト: 有効)

マネージャーは、「自己流」機能を有効または無効に設定することができます。

## プログラム タイムアウト(デフォルト: 60 秒)

ワークアウトの設定中にタッチスクリーンを押さなくても、設定された時間を過ぎなければコンソールがホーム画面に戻ることはありません。プログラム タイムアウトは、20~255 秒の範囲で設定できます。

## フィット テスト(デフォルト: 有効)

フィット テストを無効にするには「オフ」を選択してください。

## マラソン モード(デフォルト: 有効)

マラソン モードには、あらかじめ設定された目標や設定可能な目標はありません。ユーザーはワークアウトを無限に続けられます。マラソン モードが有効になっている場合は、ワークアウトはユーザーが終了を選択するか、またはシステム停止が有効になった場合にのみ終了します。

## システム警告音(デフォルト: オン)

マネージャーは、警告音を無効にすることができます。

## 一時停止時間(デフォルト: 1 分)

マネージャーは、一時停止時間を 1~99 分の範囲で調整できます。

## テレメトリー(デフォルト: 有効)

ハートレート ゾーントレーニングのエクササイズでは、Polar®対応チェスト ストラップを使用し、心拍数のモニタリングができます。

## バーチャルトレーナー(デフォルト: オン)

男性または女性トレーナーの顔が統合 LCD 画面に現れ、ワークアウトのあらゆる点についてユーザーに助言します。

## ネットワーク(デフォルト Vivo)

マネージャーは、「Vivo」、「その他(ネットワーク)」または「なし」から選択できます。

## 音声キューのマネージャー設定

「音声キューのマネージャー設定」を使うと、マネージャーは音声キュー機能を有効または無効にできます。

## 3) テレビ/FMラジオ

「テレビ/FMラジオ設定」画面が表示され、テレビ/FMラジオの受信オプションを設定およびカスタマイズできます。

### テレビ設定

「テレビ設定」画面が開き、明るさ、コントラスト、彩度、色合いを調整できます。テレビ方式の選択およびチャンネルの設定も可能です。

- チャンネルを設定するには: チャンネル設定、自動、開始と選択します。  
「音声のみ」オプション: テレビの音声のみが流れます。テレビの映像は流れません。
- 不必要なチャンネルを削除するには: チャンネル設定、手動と選択します。次に、チャンネル コントロールを使用して削除したいチャンネルを選択し、「削除」を選択します。最後にチャンネル設定を自動に戻します。
- チャンネルに戻すには: チャンネル設定、手動と選択します。次に、チャンネル コントロールを使用して戻したいチャンネルを選択し、「追加」を選択します。最後にチャンネル設定を自動に戻します。
- 画質を調整するには: 明るさ、コントラスト、彩度、色合いは、該当する矢印キーを使用して調整できます。デフォルトに戻すには、「デフォルト」を選択します。
- クローズド キャプションを設定するには: クローズド キャプションを選択します。

**最大ボリューム設定:**「最大ボリューム」コントロールを開きます。(この機能にはヘッドフォンが必要です。)上にある矢印のセットでボリューム範囲を増減することで、クラブ内の騒音レベルを調整することができます。最大ボリュームは、ワークアウトが終了するたびにここで設定したデフォルトに戻ります。

ボリュームの上矢印/下矢印で、現在使用中の装置のボリュームを調整します。セッションが終了するたびに、装置のボリュームは設定した最大ボリュームに応じて中域にリセットされます。

**テレビ方式:**「テレビ方式」ウィンドウが開きます。表示されているリストから、適切なテレビ方式(NTSC-M、PAL-I、PAL-B/G、SECAM-L)および音声方式(M-Korea、B/G FM、D/K1、D/K2、D/K Mono HDEV3、D/K3、B/G NICAM、L NICAM-AM、I NICAM、D/K NICAM、D/K NICAM HDEV2、D/K NICAM HDEV3、BTSC-Stereo)を選択します。**OK** を選択して設定を確定します。



**周波数のチューニング:**「周波数のチューニング」ウィンドウが開きます。45 MHzから始まるあらゆる周波数でチャンネルのスクリーンができます。「開始」を選択するとスクリーンを開始します。検出したチャンネルは、画面上のチャンネル上矢印/下矢印キーを使用してスクロールできます。

「周波数チューニング開始」ボタンの下にある矢印キーを使用すれば、チャンネルを微調整できます。チャンネル上矢印/下矢印キーを使用して、微調整したいチャンネルを選択します。「微調整」矢印キーを使用して、最良の画質が得られるまで周波数を調整します。

**OK** を選択してチャンネルを確定します。

## お気に入りのテレビ チャンネル

「お気に入りチャンネル設定」画面が開きます。お気に入りチャンネルを最大で9つまでの保存できます。これにより、ワークアウト中にすばやくチャンネル変更ができます。この機能は有効または無効にできます。

**注:** お気に入りのチャンネルを設定する前に、**テレビの設定**の説明に従って、自動チャンネル設定手順でチャンネルを設定することをお勧めします。

お気に入りのチャンネルを設定するには: まず、**有効ラジオ** ボタンを選択(タッチ)します。次に、希望する設定枠の横にあるラジオ ボタンを押し、「名前を入力」を選択してから表示されるキーパッドでチャンネル名を入力します。**OK** を押してチャンネル名を確定します。最後に、**上矢印/下矢印**キーを使用して希望するチャンネルを選択します。必要に応じて、お気に入りのチャンネルを9つ設定するまで手順を繰り返します。**OK** を選択してチャンネルをメモリーに設定します。

## テレビ チャンネル名/整理

「テレビ チャンネル名/整理」画面が開きます。施設のマネージャーはテレビ チャンネル リストの順序をカスタマイズできます。この機能は有効または無効にできます。

**注:** お気に入りのチャンネルを設定する前に、**テレビの設定**の説明に従って、自動チャンネル設定手順でチャンネルを設定することをお勧めします。

**確認:** 確認チェックボックスにより、リスト内のチャンネルの視聴を有効または無効にできます。チャンネルを有効にするにはチェックボックスを選択します。「テレビ チャンネル名/整理」と「お気に入りのチャンネル」の両方が有効になっている場合は、「チャンネル名/整理」で有効になっていないチャンネルは「お気に入りのチャンネル」から削除されます。

**チャンネルの交換:** チャンネル リスト内でチャンネルを交換するには、「チャンネル交換」を選択します。希望するチャンネルの横にあるラジオ ボタンを選択します。「チャンネル交換」ウィンドウが開き、交換するように選択したチャンネルが表示されます。上矢印/下矢印キーを使用して、前に選択したチャンネルと交換したいチャンネルを選択します。交換ボタンを選択して、チャンネル交換情報のプレビューを表示します。チャンネルの交換を確定するには **OK** を、チャンネルを交換せずに終了するには**キャンセル**を押します。

## チャンネルの保護\*

「チャンネルの保護」設定画面が開きます。有効にすると、既存の入力チャンネルのいずれかを、放送目的以外の専用チャンネルとして選択できます。「チャンネル変更」ボタンを使用して、希望のチャンネルまでスクロールします。「名前の変更」ボタンを選択します。表示されたキーボードを用いて、保護するチャンネルの名前を入力します。

有効にすると、パスワードを割り当てて、チャンネルのアクセスをさらに保護することができます。

## 宣伝チャンネルの設定

「宣伝チャンネル設定」画面が開きます。有効にすると、既存の入力チャンネルのいずれかを、施設の宣伝専用チャンネルとして選択できます。「チャンネル変更」ボタンを使用して、希望のチャンネルまでスクロールします。

## 宣伝チャンネルの詳細設定

宣伝チャンネルが有効になっていれば、どのように宣伝チャンネルを画面に表示するかを設定するオプションが利用できます。

「宣伝チャンネルのみ」を選択すると、宣伝チャンネルとして選択したチャンネルのみが画面に表示されます。

「ユーザーによるチャンネル変更を有効にする」を選択すると、ユーザーは**チャンネル上矢印**または**下矢印**キーを使用して、画面に表示されるチャンネルを変更できます。

このオプションでは、テレビ画面に再び宣伝チャンネルが表示されるまでの時間(分)を設定することができます。装置の起動時に宣伝チャンネルを表示するかどうかを設定できます。

「宣伝チャンネルで起動」を選択していない場合は、装置の起動時にはユーザーが最後に選択したチャンネルが表示されます。

\* チャンネルの保護に必要な追加機能



## FM ラジオの設定\*

「FM ラジオの設定」画面が開き、FM チャンネルの設定ができます。この機能は有効または無効にできます。

チャンネルを設定するには：チャンネル設定、自動、開始と選択します。

不必要のチャンネルを削除するには：チャンネル設定、手動と選択します。次に、チャンネル コントロールを使用して削除したいチャンネルを選択し、「削除」を選択します。最後にチャンネル設定を自動に戻します。

チャンネルに戻すには：チャンネル設定、手動と選択します。次に、チャンネル コントロールを使用して戻したいチャンネルを選択し、「追加」を選択します。最後にチャンネル設定を自動に戻します。

### 4) タッチスクリーンの設定

画面上の指示に従って、タッチスクリーンを再校正します。校正が終了すると、30 秒のカウントダウンとともに指示が表示されます。校正データを保存するには、画面の任意の場所をタッチします。校正に失敗した場合は、画面中央に「+」が表示されますので、校正を再試行してください。再試行でも失敗した場合は、Life Fitness までご連絡ください。(1 ページ目をご覧ください)。

### 5) 設定のエクスポート/インポート

設定のエクスポート/インポート画面が表示され、マネージャーおよびメーカーによる設定をインポートまたはエクスポートできます。この機能は、多くの機能やオプション機能がすべて有効設定されている場合に有効です。

設定のインポート/エクスポート方法：USB メモリー スティックをUSB ポートに挿入します。設定メニューで「設定のインポート/エクスポート」を開きます。「設定をUSBにインポート」または「設定をUSBにエクスポート」を選択します。通知が表示されたら、USB ポートからUSB メモリー スティックを取り外します。

**注：**エクスポートされた設定情報は製品固有のものです。ライフサイクル エクササイズバイクの設定は、別の同型のバイクのみにインポートが可能です。ライフサイクル エクササイズバイクの設定を使って、その他の製品の設定を更新することはできません。

**注：**この方法をテレビやFMチャンネルの基本設定に用いることはお勧めしません。チャンネルの基本設定については、「テレビの設定または FM ラジオの設定」を参照してください。

\* FM ラジオに必要な追加機能。

## 5.3 設定

### マネージャー設定 1

設定	デフォルト	説明
言語	英語	メッセージ エリア ディスプレイの言語。英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、日本語、オランダ語、スペイン語、ポルトガル語、韓国語、ロシア語、トルコ語、中国語 (繁体字および簡体字) から選べます。言語の選択に関する詳細については、セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 1」を参照してください。
インチ/メートル単位	英語	体重、距離、速度の測定単位の種類です。
ワークアウト時間	60 分	この機能を用いて、クラブの利用者が最も多い時間帯と最も少ない時間帯のワークアウト時間制限を設定できます。この設定がオフの場合は、時間制限は設定されていません。セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 1、ワークアウト時間設定」を参照してください。許容範囲は、1~99 分です。
スタンバイ設定	有効	不活発タイマー: 活動がない場合は LCD 画面のバックライトがオフになります。セクション 5.2「設定メニュー、マネージャー設定 1、スタンバイ設定」を参照してください。

### マネージャー設定 2

設定	デフォルト	説明
カスタム メッセージの設定	有効	このセクションの「カスタム メッセージ設定の使用」を参照してください。
自己流	有効	マネージャーはこの機能を用いて、「自己流ワークアウト」機能を有効または無効にできます。
プログラム タイムアウト	60 秒	ワークアウト設定中にタッチスクリーンに触れなくても、ホーム画面に戻らない時間です。許容範囲は、20~255 秒です。
フィット テスト	有効	フィット テストを有効または無効にします。
マラソン モード	有効	マラソン モードを有効または無効にします。
システム警告音	オン	システム警告音を有効または無効にします。
一時停止時間	1 分間	活動がなくてもホーム画面に戻らない時間です。許容範囲は、1~99 分です。
テレメータ	有効	テレメータ機能を切り替えると、Polar® 対応ハートレート ゾーントレーニング エクササイズのカhest ストラップを使って心拍数をモニタリングできます。
バーチャルトレーナー	オン	バーチャルトレーナーを有効または無効にします。
ネットワーク	VIVO	「Vivo」、「その他 (ネットワーク)」または「なし」から選択できます。
音声キュー	有効	音声キューを有効または無効にします。

## 5.4 仕様

### LIFE FITNESS 97C、95C、95R エンゲージ コンソールの仕様

コンソールのオプション:	15" 統合 LCD™ システム、タッチスクリーン テクノロジー
解像度:	1024x768
チャンネル範囲:	CATV: 1-125
ヘッドフォンジャック:	300 ミリワット、3.5mm ステレオ
受信能力:	PAL/SECAM および NTSC にはチューナーが別途必要です。NTSC チューナーは NTSC-Japan、NTSC-HRC、NTSC-M、NTSC-N に対応しています。NTSC は PAL-M および PAL-N (アルゼンチン、ブラジル、パラグアイ、ウルグアイの PAL 方式) にも対応しています。PAL/SECAM チューナーは PAL、PAL-M、PAL-N、SECAM-B/G、SECAM-D/K に対応しています。
タッチスクリーン:	5 線式抵抗性タッチスクリーン
タッチスクリーン表示:	ワークアウトの選択、バーチャル トレーナー、USB プリセット選択、ワークアウト設定、ワークアウトの進行状況、ワークアウト サマリ情報、メディア センター、言語の選択、クイック選択、VIVO、画面のロック/ロック解除
ワークアウト:	クイック スタート // クラシック: マニュアル、ランダム、ヒル、エアロビクス // ハートレート プラス: ファットバーン、カーディオ、ハートレート ヒル™、ハートレート インターバル™、エクストリーム ハートレート™ // ヒル プラス: アラウンド ザ ワールド、カスケード、フットヒル、キリマンジャロ // アドバンス ワークアウト: フィット テスト (Life Fitness、空軍 PRT、海軍 PRT // 自己流: レベル インターバルおよびハートレート インターバル // カスタム: レベル インターバルおよびハートレート インターバル // ワットおよび MET
モード:	バイク モード、コンスタント カロリー パー アワー モード
レベル:	26 (速度非依存)
マネージャー定義/ ユーザーの選択した言語:	英語、スペイン語、ポルトガル語、イタリア語、フランス語、ドイツ語、オランダ語、ロシア語、中国語 (繁体字および簡体字)、日本語、トルコ語、韓国語
測定値の表示:	速度、負荷レベル、心拍数、ペース、経過時間、残り時間、ゾーン時間、時刻、距離、登はん距離、残りの距離、カロリー、毎時燃焼カロリー、ワット数、MET
iPod との互換性:	LCD 画面で iPod ビデオの再生可能 LCD 画面における iPod プレイリスト管理 iPod 電源および充電
テレビ/FM特殊機能:	125 チャンネルを利用可能、お気に入りのチャンネルの設定、最後に視聴したチャンネルへの切り替え、チャンネルの再割り当て、副音声プログラム (SAP)、ミュート、宣伝チャンネル、チャンネルの固定、FM ラジオ
ポート (2):	RJ45タイプ互換ネットワーク接続に対応およびFitnessエンターテインメント ポート付属(2004年8月4日付けのFitlinxx CSAFEスペックの電源:4.75VDC ~ 10VDC、最大アンペア 85mAに準拠)。

#### 物理的寸法:

##### 97C、95C、95R エンゲージ コンソール

長さ:	16.5 インチ/41.9 センチ
幅:	15.5 インチ/39.4 センチ
高さ:	4.5 インチ/11.4 センチ
重量:	10.75 ポンド/4.9 キロ

#### 発送時の寸法:

##### 97C、95C、95R エンゲージ コンソール

長さ:	20 インチ/50.8 センチ
幅:	18.5 インチ/47 センチ
高さ:	7.625 インチ/19.37 センチ
重量:	13.6 ポンド/6.2 キロ

## 5.5 保証情報

### 97C、95C、95R エンゲージ コンソールの保証期間

#### 保証対象製品：

この **Life Fitness** 業務用エクササイズ機器（「製品」）は、材料および技術において欠陥のないことが保証されています。

#### 保証対象者：

本製品の最初の購入者、または最初の購入者から贈与品として本製品を受け取った者。

#### 保証期間：

あらゆる保証は、本保証カードに付随している表に掲載されているガイドラインに基づき製品別に保証されます。

#### サービス用の輸送・保険費用の負担：

製品または保証範囲に含まれている部品を修理するためサービス施設に返却する必要がある場合に、**Life Fitness** は最初の1年間はあらゆる輸送・保険費用を負担します。ユーザーは、2年目および3年目（該当する場合）に輸送・保険費用を支払う義務を有します。

#### 保証範囲内の欠陥を矯正する手段：

当社は新しい交換部品または修正済み部品をユーザーに送るか、当社の判断で製品を交換します。これらの交換部品は、元の保証期間の残りの期間を保証対象とします。

#### 保証対象外：

認可を受けていないサービスを原因とするエラーまたは損傷、誤用、事故、過失、不適切な組み立てまたは設置、設置場所での組み立て作業によるデブリス、製品の配置場所を原因とするさびや腐食、当社の書面による許可を得ずに行われた改変や修正、または取扱説明書（「説明書」）に規定されていない製品の使用・操作・維持を行った場合。

2種類のRJ45互換ネットワーク対応およびFitnessエンターテインメント ポート付属製品。これらのポートは2004年8月4日付けのFitlinxx CSAFE仕様:4.75VDC ~ 10VDC、最大アンペア 85mAに準拠しています。FitlinXX CSAFE仕様を超える負荷による製品の破損は保証対象外です。

**本製品が米国（アラスカ、ハワイ、カナダを除く）外に移動した場合は、本保証のあらゆる条項は無効となり、現地の Life Fitness 代理店の提示した条件が適用されます。**

#### 保証を受ける際の必須事項：

購入証明書（添付の登録カードを当社に返送すると購入情報を確実に登録できますが、これは必須ではありません）を保管すること。説明書に指定されているとおり本製品を使用・操作・維持すること。欠陥が見つかった場合は10日以内にカスタマー サポート サービスに通知すること。指示に従い欠陥部品を交換するため、または必要に応じて製品全体を修理するため返却すること。

#### 取扱説明書：

**本製品を操作する前に必ず説明書を読んでください。** 説明書に記載されているメンテナンスを定期的 to 実施し、製品を適切に操作できることを確認してください。

#### コンソールの交換やサービスを受けるために：

カスタマー サポート サービス(800-351-3737 または 847-451-0036)まで電話連絡してください。営業時間は月曜から金曜の午前 8 時～午後 6 時(中部標準時)です。氏名と住所、コンソールのシリアル番号をお知らせください(連絡先については、1 ページ目を参照してください)。担当者がコンソールの交換方法や、必要であればコンソールが設置されている場所でサービスを受ける方法について説明し、サービスを受けるためにコンソールを送る方法と宛先についてお知らせします。

#### 輸送前の注意事項：

1. 返品確認番号(RA#)をカスタマー サポート サービスから通知します。
2. コンソールをしっかりと梱包します(可能であれば、購入時の梱包箱を使用してください)。
3. 梱包の外側に RA# を記載します。
4. 製品に保険をかけます。
5. 欠陥や問題について説明した書面と購入証明書のコピー(サービスが保証対象内と考えられる場合)を同封します。

#### 排他的保証：

この有限保証は、明示か暗示かに関わらずあらゆる種類のその他すべての保証に代わるものです。この中には、市販性や特定目的の適合性の暗示的な保証、その他すべての当社の義務および責任が含まれますが、これに限られません。本製品の販売に関して、その他の義務または責任を保証する人物を当社が指名または認可することはありません。いかなる状況においても、当社は本保証に基づいた責任、または人や資産への損傷について責任を負いません。この中には、本製品の使用または使用不能を原因とするあらゆる性質の特殊、間接的、副次的、偶発的、または結果的な損傷に対する逸失利益または逸失貯蓄が含まれます。州によっては、暗示保証や偶発的または結果的な損傷に対する責任の除外や制限が許可されていないところがあるため、このような制限や除外が該当しない場合もあります。

#### 認可されていない保証の変更：

本制限保証の条項を変更、修正、拡張することは許可されていません。

#### 州法の効力：

本保証は特定の法的権利をユーザーに与えるものです。州によっては他の権利が与えられることもあります。

#### 顧客に対する当社の公約：

当社の製品は、最高基準に合致するようデザインおよび製造されています。

お客様には当社の製品について完全に満足していただきたいと考えており、最高の製品としてご納得いただくために、本保証の条項に基づいて可能な限りの対応を講じさせていただきます。

モデル	2 年	1 年
97C、95C、95R	機器、電気機器	エクササイズ用

\*注 - 業務用製品を家庭に設置した場合は、自動的に製品カテゴリーの消費者用保証の対象となります。保証期間は販売日から起算します。



M051-00K66-A122